આરોગ્યવિષે સામાન્ય જ્ઞાન

લેખકઃ—મ૦ મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી

પ્ર૦ સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય
ભદ્રપાસે—અમદાવાદ અને મુંબઈ—૨

મૂલ્ય—૫ આના અન્યત્ર પા૫ આના.

આરોગ્યવિષે સામાન્ય જ્ઞાન

લેખકઃ-મહાત્મા મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી,
સત્યાગ્રહાશ્રમ-અમદાવાદ

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય તરફથી
આવૃત્તિ ચોથી, પ્રત ૫૩૦૦, કુલ પ્રત ૧૫૩૦૦,
પ્રસિદ્ધકર્તા-ભિક્ષુઃ-અખંડાનંદ
અમદાવાદ અને મુંબઈ

મૂલ્ય-૫ આના. અન્ય સ્થળોમાં ૫।। આના

“સસ્તું સાહિત્ય મુદ્રણાલય” ઠે. રાયખડ—અમદાવાદ.
ભિક્ષુ—અખંડાનંદના પ્રબંધથી મુદ્રિત.

પ્રકાશકનું નિવેદન

મહાત્માશ્રી મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી રચિત આ પુસ્તક પ્રથમ ફિનીક્ષમાં ' ઇન્ડીયન ઓપિનીયન ' માં પ્રસિદ્ધ થયા પછી પુસ્તકાકારે પણ તે ત્યાંથીજ સં. ૧૯૬૯ માં નીકળ્યું હતું.

આમાં જણાવાયલા આરોગ્યસંબંધી વિચારો અને ઉપચારો ઘણાજ સાદા, કુદરતી અને ઉપકારક છે. વાચકો તેને સારી રીતે સમજી લઇ અનુભવમાં ઉતારશે તો આરોગ્યના સંબંધમાં તેમને ઉત્તમ લાભ થયા વિના રહેશે નહિ. આ પુસ્તકમાં કોઇ બાબત જેમને ન સમજાય કે શંકા પડતી લાગે તેઓ મહાત્માજી પાસેથી તેનું સમાધાન મેળવી શકશે; કેમકે આ વિષયમાં તેમને સારો જાતિ-અનુભવ હોઇને તે અનુભવ ઉપરથીજ આ પુસ્તક લોકહિતાર્થે લખેલું છે.

શુભ વિચારો અને કૃતિઓનો જનસમાજમાં પ્રચાર કરવાના ઉદ્દેશથીજ લખાતાં આવાં પુસ્તકો વધુ ફેલાવવા માટે લેખકની પરવાનગી માગવી પડવાનું તો કયાંય રહ્યું; પરંતુ ઉલટા આવા લેખકો તો પોતેજ તેવું કાર્ય ઉપાડી લેનારનો ઉપકાર માનવાને તત્પર હોય છે. મહાત્મા ગાંધી પણ તેવામાંનાજ એક હોવા છતાં શિષ્ટાચાર દાખલ તેમની પરવાનગી માગવામાં આવી હતી; જે તેમની ગેરહાજરીમાં શ્રીયુત છગનલાલ ગાંધીએ બહુજ ખુશીથી લખી મોકલી હતી. હિંદુસ્તાનમાં આવ્યા પછી મહાત્માજીએ પણ તે માટે સહાનુભૂતિ દર્શાવી હતી. આ બદલ તેઓશ્રીનો તેમજ ભાઇ છગનલાલ ગાંધીનો આભાર માનવામાં આવે છે.

આ પુસ્તકની અત્ર તરફની આ ચોથી આવૃત્તિ હોઇને હિન્દી તથા મરાઠીમાં પણ તે નીકળ્યું છે, એ એની લોકપ્રિયતાની સાબીતી છે.

મહાત્માજીની પોતાની ઉપયોગી પ્રસ્તાવનાસહિત આ આખું પુસ્તક બરાબર વાંચી તથા સમજીને પ્રત્યેક વાચક આરોગ્યના અધિકતા અને વ્યાધિની નિવૃત્તિ મેળવો એજ શુભાશા.

શ્રાવણ–વિ૦ સં૦ ૧૯૮૦

અનુક્રમણિકા

તમે રોજ ગીતાનો પાઠ કરો છો ?

ન કરતા હો, તો તે શા માટે કરવો તે સાંભળો.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે "હે અર્જુન, આપના આ ધર્મ્ય સંવાદરૂપ ભગવદ્ગીતાનું જે કોઈ પઠન કરશે; તેણે જ્ઞાનયજ્ઞથી મારૂં પૂજન કર્યું છે એમ હું સમજીશ."

શ્રીજ્ઞાનેશ્વર મહારાજ કહે છે "વેદોના ત્રણે કાંડ ગીતામાં સ્પષ્ટ કરેલા છે. (એટલુંજ નહિ પણ) આ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા મૂર્તિ-માન વેદજ હોઈને ઔદાર્યમાં વેદ કરતાં પણ શ્રેષ્ઠ છે."

સ્વામી રામતીર્થજી કહે છે કે "તેના (મહાન અમેરિકન વિચા-રક એમરસનના) જાની દોસ્તોના કહેવાથી જણાય છે કે તેના મનપર ગીતા અને ઉપનિષદોની વધારે અસર થઇ હતી."

મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે "એક વખત મારો અંતકાળ પાસે આવેલો જણાયો, તે વખતે ગીતા મને બહુજ આશ્વાસનરૂપ થઇ હતી."

મહાત્મા થોરો કહે છે કે "પ્રાચીન યુગની સર્વ સ્મરણીય વસ્તુઓમાં ભગવદ્ગીતાથી શ્રેષ્ઠ કોઇ પણ વસ્તુ નથી. × × × ભગ-વદ્ગીતામાં એટલું ઉત્તમ અને સર્વવ્યાપી જ્ઞાન છે કે તેના લખનાર દેવતાને અગણિત વર્ષ થઈ જવા છતાં તેના જેવો બીજો એકે ગ્રંથ હજી સુધી લખાયો નથી. ××× ગીતાની સાથે સરખાવતાં જગતનું આધુ-નિક સર્વ જ્ઞાન મને તુચ્છ જણાય છે અને વિચાર કરતાં આ ગ્રંથનું મહત્ત્વ મને એટલું બધું જણાય છે કે, કોઇ કોઇ વખત "આ તત્ત્વ-જ્ઞાન કોઇ જુદાજ યુગમાં લખાયું હોવું જોઇએ," એવો વિચાર મારા મનમાં થઈ આવે છે. × × × હું રોજ પ્રાતઃકાળે મારી બુદ્ધિ અને અંતઃકરણને ભગવદ્ગીતાના પવિત્ર જળમાં સ્નાન કરાવું છું."

આવી મહા મહિમાવંતી ગીતાનો પાઠ પ્રત્યેક હિંદુ સંતાને હરહમેશ કરવો જોઇએ; કુટુંબમાં તેનું નિત્ય શ્રવણ કરાવવું જોઇએ; તથા સારા માઠા પ્રસંગે અને અમસ્થો પણ ગીતા ગ્રંથ છુટથી ભેટ આપવો જોઇએ.

ગ્રંથવાંચનના ફાયદા

यस्यास्ति सद्ग्रन्थविमर्शभाग्यं किं तस्य शुष्कैश्चपलाविनोदैः

અર્થાત્—જેના ભાગ્યમાં સારા સારા ગ્રંથો વાંચવાવિચારવાના હોય તેના આગળ ચંચળ લક્ષ્મીના શુષ્ક વિનોદ શી ગણતરીમાં છે ?

મહાત્મા ગાંધીજી લખે છે કે:–"પુસ્તકોમાં હું ગુંથાયલો રહી શકતો તેથી મને બે માસ વધારે જેલ મળત તો પણ હું કાયર નહિ થાત; એટલું જ નહિ પણ મારા જ્ઞાનમાં ઉપયોગી વધારો કરી શકવાથી હું ઉલટો વધારે સુખચેનમાં રહેત. હું માનું છું કે જેને સારાં પુસ્તકો વાચવાનો શોખ છે; તે ગમે તે જગ્યાએ એકાંતવાસ સહેલાઇથી વેઠી શકે છે.××એક પછી બીજું, એમ પુસ્તકો વાંચતાં છેવટે તમે અંતર વિચાર પણ કરી શકશો."

સ્વ૦ પઢિયાર લખે છે કે "બંધુઓ ! સારાં પુસ્તકો એટલે શું એ તમે જાણો છો ? સારાં પુસ્તકોની કિંમત તમે સમજો છો ? ભાઇ ! હજી આપણે એ નથી સમજતા. જો સમજતા હોઇએ તો આપણી હાલત આવી ન હોય. મને તો લાગે છે કે જ્ઞાન એ આકાશ છે અને પુસ્તકો એ તેમાં શોભી રહેલા ચળકતા તારાઓ છે; જ્ઞાન એ સમુદ્રનો લાભ લઈ શકાય તેવાં વહાણો છે; જ્ઞાન એ સૂર્ય છે અને આપણા ઘરમાં આવી શકે એવો તેનો પ્રકાશ તે પુસ્તકો છે; જ્ઞાન એ સોનાની ખાણ છે, અને પુસ્તકો તે તેમાંથી બનાવેલા આપણને બંધબેસતા થાય તેવા દાગીના છે; જ્ઞાન એ મોટામાં મોટી કિંમતી નોટો છે, અને પુસ્તકો તે આપણા રોજના ઉપયોગમાં આવી શકે એવા ચલણી સીક્કાઓ છે; જ્ઞાન વાયુ છે, અને પુસ્તકો તે એ વાયુને ખેંચી લાવી ઠંડક આપનાર પંખાઓ છે. જ્ઞાન એ અગ્નિ છે અને પુસ્તકો તે એ અગ્નિથી પ્રકટાવેલા દીવા છે: જ્ઞાન એ પૃથ્વી છે અને પુસ્તકો તે આપણને રહેવાલાયક મકાનો છે; જ્ઞાન તે અનાજનો ભંડાર છે, અને પુસ્તકો તે રોટલા છે; જ્ઞાન તે મેઘ છે, અને પુસ્તકો તે આપણા ઘરમાં રહી શકે તેવાં પાણી ભરેલાં માટલાં છે; અને જ્ઞાન તે સર્વ-શક્તિમાન પરમાત્મા છે, અને પુસ્તકો તે એનો રસ્તો દેખાડનારા પૂજનીય દેવો છે."

મહાત્માજીની પ્રસ્તાવના

(પહેલી આવૃત્તિ પ્રમાણે)

આરોગ્યના વિષય ઉપર મારે વીશ વરસ થવાં વિચાર કરવા પડ્યા છે. વિલાયત જવાથી અને અમુક રીતે રહેવાને બંધાએલો હોવાથી મારા ખાવા--પીવાની તજવીજ મારેજ કરવી પડતી હતી. આવાં કારણોને લીધે મેં ઠીક અનુભવ લીધો છે એમ કહી શકાય. એ અનુભવ ઉપરથી કેટલાક વિચારો હું બાંધી શકયો છું. તે 'ઇંડિયન ઓપિનિયન ' ના વાંચનારને ઉપકારી થાય એમ સમજી આ પ્રકરણો લખું છું.

અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે દરદ મટાડવા કરતાં દરદ અટકાવવું એ વધારે સારૂં છે. પાણી પહેલાં પાળ બાંધવી એ કહેવત પણ એવો વિચાર બતાવે છે. દરદ થતાં અટકે એવા ઉપાયો લેવા એનું નામ અંગ્રેજીમાં 'હાઇજીન' છે. ગુજરાતીમાં તેને 'આરોગ્ય--સંરક્ષણ--શાસ્ત્ર' કહી શકાય. આ શાસ્ત્ર વૈદકશાસ્ત્રથી જૂદું ગણાય છે. કોઇ તેને વૈદક શાસ્ત્રનું અંગ ગણે છે. હું આ ભેદ બતાવું છું તેનો હેતુ માત્ર એટલોજ છે કે મુખ્યત્વે કરીને આ પ્રકરણોમાં આરોગ્યનું રક્ષણ કરવાના ઉપાયોજ બતાવવામાં આવશે. જેમ ખોએલું રત્ન મુશ્કેલીથી હાથ લાગે છે, ને તેનું જતન કરવામાં જેટલો પ્રયાસ આપણે કરીએ છીએ તેના કરતાં તેને શોધવામાં ઘણો વધારે કરવો પડે છે, તેમ આરોગ્યરૂપી રત્ન આપણે હાથથી ગયા પછી પાછું મેળવતાં બહુ વખત અને પ્રયાસની હાનિ થાય છે; તેથી આરોગ્ય જાળવવા ઉપર વિચારવાન માણસે પૂરું ભાર દેવાની જરૂર છે. પ્રસંગોપાત આરોગ્ય ગયા પછી કેમ મેળવી શકાય, એનો વિચાર પણ આપણે કરીશું.

અંગ્રેજ કવિ મિલ્ટને કહ્યું છે કે, માણસનું મન એજ તેના સ્વર્ગની અને નરકની જગ્યા છે. જહાનમ કંઇ જમીનની નીચે નથી અને

જનત વાદળમાં નથી. આવો વિચાર સંસ્કૃત પુસ્તકોમાં પણ છે. 'મન એજ બંધન (નરક) અને મોક્ષ (સ્વર્ગ)નું કારણ છે. '* આ સૂત્રને અનુસરીને કહી શકાય કે માણસ રોગી કે નીરોગી રહે તેનું કારણ ઘણી રીતે તે પોતેજ છે. આપણા કર્મથી આપણે માંદા પડીએ તેમ વિચારથી પણ માંદા પડીએ. પોતાના દીકરાને કોગળીયું થયું તે જોઇ બાપને પણ થયું, એવા દાખલા આપણે ઘણા જોઇએ છીએ. એક પ્રસિદ્ધ વૈદે કહ્યું છે કે જેટલાં માણસો મરકી વગેરે રોગોથી મરે છે તેના કરતાં વધારે ભયથી મરે છે. ' બીકણ મોતે મરે છે ' એ કહેણ વિચારવા લાયક છે.

અજ્ઞાન એ પણ આરોગ્યનો ભંગ કરનારૂં મોટું કારણ છે. આપણી ઉપર અકસ્માત્ આવી પડે ત્યારે આપણે કંઇ ન જાણવાથી અશક્ત બની બેબાકળા થઇ જઇએ છીએ, ને સારૂં કરવા જતાં બુરૂં કરી નાખીએ છીએ. શરીરને લગતા સાધારણ નિયમોથી બિનવાકેફ રહી આપણે ઘણી વેળા ન કરવાનું કરીએ છીએ અથવા સ્વાર્થી અને ધૂતારા ઉંટવૈદોના હાથમાં આવી પડીએ છીએ. એક વાત તાજુબીની વાત છે, છતાં ખરી છે કે આપણને આપણી પાસેજ પડેલી વસ્તુનું જ્ઞાન, આપણાથી દૂર રહેલી વસ્તુના જ્ઞાન કરતાં ઓછું હોય છે. મારી શેરીની ભૂગોળ મને નહિ આવડે પણ ઇંગ્લાંડનાં ગામ નદી વગેરે હું ગોખી જઇશ. આકાશમાં રહેલા તારાવિષે બબડાટ હું કરૂં ખરો પણ મારા ઘરના છાપરાનું જ્ઞાન મને નહિજ હોય. આકાશના તારા ગણી કહાડવાનો વિચાર કરીશ પણ મારા છાપરામાં શું છે અથવા કેટલી વળી છે તે જાણવાની મને ઇચ્છા પણ નહિ થાય. મારી નજર આગળ રચાતું કુદરતી નાટક હું જોવા માગતો નથી પણ નાટકશાળામાં થતા ઢોંગ જોવાનું મને બહુ મન થશે. તેજ શૈલી પ્રમાણે મારા શરીરમાં શું થાય છે, તે શું છે, તે શાનું બન્યું છે, તેમાંનાં હાડકાં, માંસ, લોહી વગેરે કેમ બને

---

* मन एव मनुष्याणां कारणं वंधमोक्षयोः । (गीता)

છે, તે બધાં શું કરે છે, મારા શરીરમાં બોલે છે તે કોણ, મારી ગતિ કેમ ચાલે છે, મને એક વખત સારા, તો બીજી વખત ખરાબ વિચાર કેમ આવે છે, મારી મરજી વિરુદ્ધ પણ મારૂં મન કેમ કરોડો માઈલ સુધી દોડી જાય છે, મારૂં શરીર તો ગોકળગાયથી પણ ધીમું ચાલે છે. ત્યારે મારૂં મન પવનના વેગ કરતાં હજારો ગણો વધારે વેગ કેમ ધરાવે છે, તેનું મને ભાન નથી. આમ મારી નજીકમાં નજીકની વસ્તુ જે મારૂં શરીર અને તેની સાથેનો મારો સંબંધ, તેની મને ઓછામાંઓછી ખબર છે.

આવી કરુણ દશામાંથી છૂટવું એ બધાંની ફરજ છે. શરીર અને મનનો સંબંધ જાણવો એ તો મહા મુશીબતનું કામ છે, પણ શરીરના સાધારણ વ્યાપારવિષે થોડું જાણવું એ તો દરેક મનુષ્યે બહુ જરૂરનું ગણવું જોઇએ. બાળકોના અભ્યાસમાં પણ આ જ્ઞાનનો સમાવેશ થવો જોઇએ. મારી આંગળી વઢાય તો તેનો ઉપાય હું ન જાણું, મને કાંટો વાગે તે હું કહાડી ન શકું, મને સર્પ કરડે તો બીકમાં પડયા વિના મારે તરત શું કરવું એની મને ખબર ન હોય: આ બધાનો વિચાર કરવા બેસીએ તો શરમાવા જેવુંજ લાગવું જોઇએ, અઘરા શબ્દો વાપરી આવી બાબતમાં પ્રાકૃત મનુષ્ય કંઇ સમજી ન શકે એમ કહી દેવું એ કેવળ 'મિથ્યાભિમાન' છે, અથવા તો એથી ભૂંડું ' માણસને ધૂતવાનો મહા પ્રપંચ ' છે.

આવી પરાધીનતામાંથી અને આવા અજ્ઞાનમાંથી ઇન્ડિયન ઓપિનિયનના જે વાંચનાર ન છૂટયા હોય તે થોડે અંશે પણ છૂટી શકે એવો આ પ્રકરણોનો પ્રયાસ છે.

આવી ઢબનાં લખાણો કંઈ નથી લખાયાં એમ નથી, પણ માણસોને અમુક પુસ્તકો કે છાપાં વાંચવાની આદત પડી જાય છે. ઇન્ડિયન ઓપિનિયનના વાંચનારને પોતાનાં બીજાં છાપાં સાથે ઇન્ડિયન ઓપિનિયન વાંચવાની આદત પડી ગઈ છે. તેમાંના કેટલાકો આરોગ્યનાં પુસ્તકો વાંચતા નથી તેવાને આ પ્રકરણોથી લાભ મળવાનો સંભવ છે. વળી જૂદાં જૂદાં

પુસ્તકોમાં આવેલા વિચારોનું દોહન આ પ્રકરણોમાં આવશે એવું મને લાગે છે. કેટલાક પુસ્તકો વાંચ્યાં તેમાંના વિરોધી મતોને વિચારી તેઓના ઉપર અખતરાઓ કરી મેં અમુક વિચારો બાંધ્યા છે. એટલે આ પ્રકરણોમાં એક કરતાં વધારે પુસ્તકોનો સારાંશ આવશે; એટલું જ નહિ પણ આ વિષયના પ્રવેશકને વિરોધી મતનાં પુસ્તકો વાંચી ગુંચવાડામાં પડતા બચવાનો સંભવ છે. એક પુસ્તક બતાવે કે અમુક સ્થિતિમાં ગરમ પાણી વાપરવું ને બીજું બતાવે કે ઠંડું વાપરવું. નવીન વાંચનારને આ દુઃખરૂપ થાય. આવા વિરોધી પ્રયોગોનો યથામતિ વિચાર આ પ્રકરણોમાં આવશે. પછી જેને મૂળ પુસ્તકો વાંચવાં હોય તે, તે પુસ્તકો વાંચી આમાં બતાવેલાં પરિણામોમાં ફેરફાર કરી શકશે. એટલે આ પ્રકરણો ઇન્ડિયન ઓપિનિયનના બધા વાંચનારને ઓછાવત્તાં ઉપયોગી થઈ પડશે એમ માનવું બાધિત નહિ ગણાય.

આપણી આદત એવી છે કે જરાએ દરદ થાય કે તુરત આપણે ડોકટર વૈદ કે હકીમને ઘેર દોડીએ છીએ. જો તેમ ન કરીએ તો આપણો હજામ કે પાડોશી જે કંઈ દવા લેવાની સલાહ આપે તે લઈએ છીએ. આપણી માન્યતા જ એવી છે કે દવા વિના દરદ જાય નહિ. આ મોટો વહેમ છે. અને આ વહેમથી જેટલાં માણસો દુઃખી થયાં છે ને થાય છે તેટલાં બીજાં કારણોથી નથી થતાં ને નથી થવાનાં. એટલે આપણે દરદ એ શું એટલું સમજીએ તો કંઈક સમતા રાખી શકીએ. દરદનો અર્થ દુઃખ છે. રોગનો અર્થ પણ તેવો જ છે. દરદનો ઉપાય લેવો એ બરાબર છે, પણ દરદ મટાડવાને સારુ દવા લેવી એ ફોકટ છે, એટલું જ નહિ પણ ઘણી વેળા વધારે નુકસાન થાય છે. મારા ઘરમાં કચરો હોય તેને હું ઢાંકી દઉં તેથી જેવું અહિત થાય તેવી દવાની છે. કચરો ઢાંકું તેથી તે જ કચરો સડીને મને હાનિકારક થવાનો છે. વળી ઢાંકણ સડી જાય ત્યારે ઢાંકણ એ વધારે કચરો થયો; ને અગાઉ હતો અને હવે થયો તે મારે કઢાવવો રહ્યો. આવી દશા

દવા લેનારની થાય છે; પણ જો હું કચરો કહાડી નાખું તો ઘર જેવું હતું તેવું સાફ પાછું થઇ રહે છે. દરદ—દુઃખ—પેદા કરી કુદરત આપણને સુચવે છે કે આપણા શરીરમાં કચરો છે. કુદરતે વળી શરીરમાંજ કચરો નીકળવાના રસ્તા રાખ્યા છે, અને જ્યારે જ્યારે દરદ થાય ત્યારે આપણે સમજવું જોઇએ કે આપણા શરીરમા કચરો હતો તે હવે કુદરતે કહાડવાનું શરૂ કર્યું છે. મારા ઘરમાં પડેલો કચરો કોઇ માણસ કહાડવાને આવે તો હુ તેનો ઉપકાર માનું. તે માણસ કચરો કહાડી રહે ત્યાં સુધી મને જરા હરકત પડશે છતાં હું ખામોશ પકડીશ. તેજ રીતે કુદરત મારા શરીરરૂપી ઘરમાંથી કચરો કહાડી જાય ત્યાંસુધી હું ખામોશ પકડું તો મારૂં શરીર સાફ થઈ જાય ને હું નીરોગ એટલે દુઃખ વિનાનો થઇ રહુ. મને શરદી થઇ છે એટલે મારે તુરત કંઇક દવા લેવાની—સુંઠ ખાવાની—દોડધામ નથી કરવાની. હુ જાણું છુ કે મારા શરીરના અમુક ભાગમાં કચરો હતો તે કહાડવા કુદરત આવી છે. મારે તેને રસ્તો આપવો એટલે હુ ઓછામા ઓછી મુદતમાં સાફ થઇ જઇશ. હું કુદરતની સામે થાઉ તો કુદરતને બેવડું કામ; કચરો કહાડવાનું ને મારી સામે લડવાનું. કુદરતને હુ મદદ કરી શકુ છુ. જેમકે જે કારણથી કચરો દાખલ થયો તે કારણ દૂર કરૂં, કે જેથી વધારે દાખલ ન થાય, એટલે કે તે દરમિયાન ખાવાનું બંધ કરૂં તો તેથી વધારે કચરો પડતો બંધ રહે; અને ખુલ્લી હવામાં યોગ્ય કસરત કરૂં તો વળી હું પણ શરીરના ચામડીવાટે કચરો કહાડતો થઈ જાઉં. કાયા નીરોગ રાખવાનો આ સોનેરી નિયમ છે એમ દરેક માણસ પોતાની મેળે સાબીત કરી શકે છે. માત્ર આપણા મનની હાલત આપણે સ્થિર રાખવી જોઇએ. જે માણસ ઈશ્વર ઉપર ખરી આસ્થા રાખે છે તે તો હમેશાં આમજ કરશે. આવી મનની હાલત કરવામાં આટલું મદદકર્તા થશેઃ—હું વૈદો વગેરે પાસેથી દવા લઇશ છતાં મારૂં દરદ દૂરજ થશે એવો વીમો કોઇ ઉતારતું નથી; વૈદના

હાથમાં ગએલા બધા નીરોગ થતા નથી; જો તેમ થતું હોય તો મારે આ પ્રકરણો લખવાપણું ન હોય ને આપણે બધા બહુ સુખી જીંદગી ભોગવતા હોઇએ.

અનુભવ તો એવો છે કે જે ઘરમાં બાટલી પેઠી ત્યાંથી પાછી નીકળતીજ નથી. અસંખ્ય માણસો આખી જીંદગી કંઇ ને કંઇ રોગ ભોગવતા રહે છે, ને એક પછી એક દવા વધારતા જાય છે. વૈદો હકીમો બદલ્યાજ કરે છે. રોગ મટાડે તેવા વૈદની શોધ-ખોળમાં ભમ્યા કરે છે; ને છેવટે પોતે ખુવાર થઇ, બીજાને ખુવાર કરી તાલાવેલી કરતા મરી જાય છે. પ્રખ્યાત મર્હુમ જજ સ્ટીવન જે હિંદુસ્તાનમાં પણ રહી ગએલો તેણે એક વેળા કહેલું કે જે વનસ્પતિને વિષે વૈદો-ઘણું ઓછું જાણે છે, તે વનસ્પતિઓને, જેને વિષે તેથી પણ ઓછું જાણે છે એવા શરીરોમાં તેઓ દાખલ કરે છે. વૈદો પોતે પણ બરાબર અનુભવ મેળવ્યા પછી એવાજ ઉદ્‌ગાર કહાડે છે. દાક્તર મેજેન્દી કહી ગયો છે કે "વૈદું એ મહા પાખંડ છે." સર એસ્ટલી કુપર કરીને પ્રખ્યાત દાક્તર થઇ ગયો તેણે કહ્યું છે કે "વૈદકશાસ્ત્ર એ માત્ર અટકળ ઉપર રચાએલું છે." સર જોન ફોરબઝે કહ્યું છે કે 'વૈદોના ડહાપણ છતાં પણ ઘણાં માણસોના રોગ કુદરતેજ દૂર કર્યા છે." દાક્તર બેકર જણાવે છે કે "રાતીયા તાવમાં જેટલા દરદી મરે છે તેના કરતાં ઘણા વધારે તે દરદની દવાથી મરે છે." દાક્તર ફ્રેથ કહે છે કે "વૈદા કરતાં વધારે અપ્રમાણિક ધંધો ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે." દાક્તર ટોમસ વાટસન કહે છે કે "ઘણા અગત્યના સવાલવિષે શકથી ભરેલા સમુદ્ર ઉપર આપણો ધંધો ભટકયા કરે છે." દાક્તર કોઝવેલ કહે છે કે "જો વૈદું નાબૂદ થાય તો માણસજાતને અથાગ લાભ થાય." દાક્તર ફ્રેંક કહે છે કે "હજારો માણસોની દવાખાનાંઓવાટે કતલ થાય છે." દાક્તર મેસન ગુડ કહે છે કે "લડાઇ, મરકી અને દુકાળમાં જેટલાં માણસોનો ભોગ થાય છે,

તેના કરતાં ઘણાં વધારેનો ભોગ દવાઓને મળે છે." જ્યાં જ્યાં વૈદો વધ્યા છે ત્યાં ત્યાં દરદો વધ્યાં છે એવું આપણે ઠેકાણે ઠેકાણે જોઇએ છીએ. જે છાપાંઓમાં બીજી જાહેર ખબરો નહિ આવી શકે તે છાપાંઓમાં પણ દવાઓની મોટી જાહેર ખબરો આવશે. ઇન્ડિયન ઓપિનિયનમાં જ્યારે જાહેર ખબરો લેવાતી ત્યારે બીજાઓની પાસે જાહેર ખબર માગવા તેના કારભારીઓ જતા; પણ દવાની જાહેર ખબરો નાખવાનું દબાણ આ છાપા ઉપર દવાના માલેકો કરતા ને પૈસા પણ પુષ્કળ આપવાની લાલચ આપતા હતા. એક પાઈની કિંમત જેની છે તેવી દવાનો આપણે રૂપીઓ આપીએ છીએ. ઘણે ભાગે દવા શાની બની છે તે તેના કર્તા આપણને જાણવાજ નથી દેતા. છુપી દવાઓ એ નામની ચોપડી હાલમાં એક દવાવાળાએજ બહાર પાડી છે. માણસો ન ભમે તે હેતુ એ ચોપડી બહાર પાડવાનો છે. તેમાં તે બતાવે છે કે સાર્સા-પરીલા, ફ્રુટસોલ્ટ, સીરપ વગેરે અંકાએલી (પેટન્ટ) દવાઓ છે તેના આપણે ત્રણથી સાત શિલિંગ આપીએ છીએ. તેમાં આવેલી દવાની મૂળ કિંમત એક ફારધીંગથી એક પેની સુધીની હોય છે; એટલે આપણે ઓછામાં ઓછું છત્રીશ ગણું ને વધારેમાં વધારે ત્રણસેં છત્રીસ ગણું દામ આપીએ છીએ; એટલે આપણે ત્રણ હજાર પાંચસે ટકાથી પાંત્રીસ હજાર ટકાસુધી નફો આપીએ છીએ.

આમાંથી વાંચનારે એટલું તો જોવું જોઈએ કે દરદીએ દાક્તરોને ત્યાં દોડવાની જરૂર નથી, એકાએક દવાઓ લેવાની નથી; પણ બધાં માણસ એટલી ખામોશ નહિ રાખે. દાક્તરોમાત્ર અપ્રમાણિક નથી. દરેક વખતે દવા ખરાબજ છે એવું સાધારણ માણસ નહિ માને. એવા બધાને એટલું કહી શકાય કે, " તમે બને તેટલી ખામોશ રાખજો. દાક્તરોને બને ત્યાંસુધી તસ્દી ન આપતા; દાક્તરોને બોલાવો તો સારા માણસની પાસે જજો; અને એકને બોલાવ્યા પછી તેને વળગી રહેજો. તેજ બીજાને બોલાવવા કહે ત્યારે બીજાને બોલાવજો.

તમારૂં દરદ તમારા દાક્તરના હાથમાં નથી. તમારૂં આયુષ્ય હશે તો તમે ખચીત સારા થશો અને જો તમે તદબીર કરી તે છતાં તમારૂં કે તમારા સગાનું મરણ નીપજે તો જાણજો કે તે પણ જીંદગીનો એક પ્રકારનો ફેરફારજ છે." આ પ્રમાણે આપણે વિચારીએ ને ચાલીએ એવો હેતુ આ પ્રકરણો લખવાનો છે. તેમાં શરીરરચના, હવા, પાણી, ખોરાક, કસરત, કપડાં, પાણીના તથા માટીના ઉપચાર, અકસ્માત, બચ્ચાંની માવજત, ગર્ભ વેળા સ્ત્રી-પુરુષનું કર્તવ્ય, સાધારણ જોવામાં આવતાં દરદો વગેરે વિષયો બાબત વાંચનારની સાથે વિચાર કરવાની મારી ધારણા છે.

ફિનિક્સ-નાતાલ. } મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી.

આરોગ્યવિષે સામાન્ય જ્ઞાન

પ્રકરણ ૧ લું–આરોગ્ય

સાધારણ સમજ એવી જોવામાં આવે છે કે જ્યારે અમુક માણસ ઠીક ખાય–પીએ, હરે–ફરે અને વૈદને ન બોલાવે ત્યારે તે આરોગ્ય છે એમ મનાય. આવી માન્યતા ભૂલભરેલી છે, એમ થોડા વિચારથી પણ આપણે જોઇ શકીશું. માણસ ખાય–પીએ અને હરે–ફરે છતાં પોતાના વ્યાધિની દરકાર ન કરવાથી પોતાને કંઇ નથી એમ માની બેસે એવા દાખલા ઘણા જોવામાં આવે છે.

હકીકતમાં તદ્દન નીરોગ એવા માણસ આ દુનિયામાં ઘણાજ થોડા મળી આવશે.

એક અંગ્રેજ લેખક એમ લખી ગયો છે કે, તેજ માણસ નીરોગ કહેવાય કે જેના શુદ્ધ શરીરમાં શુદ્ધ મન નિવાસ કરે છે. માણસ એક શરીરનોજ બનેલો નથી. શરીર એ તેનું રહેઠાણ છે. વળી શરીર, મન અને ઇંદ્રિયોનો એવો ઘાટો સંબંધ છે કે એકને વ્યાધિ–દરદ–હોય તો બીજાં બગડે. શરીરને ગુલાબના ફૂલની ઉપમા અપાએલી છે. ગુલાબના ફૂલનો ઉપરનો દેખાવ તે તેનું શરીર છે, તેની સુવાસ એ તેનો આત્મા–રૂહ છે. કાગળનુ બનાવેલુ ગુલાબનું ફૂલ કોઇ પસંદ નહિ કરે, તેને સુંઘવાથી તેમાં ગુલાબની વાસ નથી આવવાની, તેની વાસ એજ ગુલાબની પરીક્ષા છે; તેમજ માણસની વાસ–તેના આત્માનું ચારિત્ર્ય–એજ તેની પરીક્ષા છે. વળી ગુલાબના જેવું દેખાતું બીજુ ફૂલ હોય પણ તેની વાસ ખરાબ હશે તો આપણે તે ફેંકી દઇશું તેમજ માણસનું શરીર ઠીક દેખાતું હોય, છતાં તેમાં રહેનાર રૂહ જો ખોટાં વર્તનવાળો હશે તો આપણે તેના શરીર ઉપર મોહ પામીશું નહિ.

એટલે આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે જેનું આરોગ્ય ખરાબ છે તે માણસ નીરોગ નહિજ ગણાય. શરીરનો આત્મા સાથે એવો ઘાટો સંબંધ છે કે શરીર નીરોગ હોય તેનું મન શુદ્ધજ હશે. આ ધોરણને આધારે હાલ પશ્ચિમમાં એક પંથજ નીકળ્યો છે. તે માને છે કે જેનું મન શુદ્ધ હોય તેને દરદો થાયજ નહિ, ને જેને દરદ હોય તે શુદ્ધ મન રાખી શરીર નીરોગ કરી શકે છે. આ મત નાખી દેવા જેવો નથી, તે વાસ્તવિક રીતે ખરોજ છે: પણ પશ્ચિમના સુધારાવાળા લોકો તેનો દુરુપયોગ કરે છે. આપણે તો તેમાંથી એ સાર લેવો રહ્યો છે કે આરોગ્ય સાચવવાનું બળવાન સાધન આપણું મન છે અને મનની શુદ્ધતા એ આરોગ્ય નિભાવનારી વસ્તુ છે.

આ માણસ ગુસ્સાવાળો છે, આનો મિજાજ તામસી છે, બીજો આળસુ છે, ત્રીજો બહેરો છે, આ બધી ખામીઓ એ ખરૂં જોતાં દરદની નિશાની છે. કેટલાક દાક્તરો એમ માને છે કે ચોરી આદિ ખામીઓ પણ દરદ છે. કેટલીક ધનાઢ્ય બૈરીઓ વિલાયતની દુકાનોમાંથી નજીવી વસ્તુઓ ચોરે છે—આ સ્થિતિને વિલાયતના દાક્તરો 'ક્લેપ્ટે મેનીયા' એ નામનું દરદ ગણાવે છે. કેટલાક માણસ ખૂનખરાબી નહિ કરે ત્યાં સુધી તેને ચેન નહિ પડે, આ પણ દરદ છે.

આમ વિચારતાં આપણે કહી શકીએ કે તે માણસજ તન્દુરસ્ત છે કે જેનું શરીર અભંગ છે, જેના શરીરમાં કંઇ ખામી નથી, જેના દાંત સાજા છે, જેના કાન, આંખ વગેરે મોજુદ છે, જેનું નાક વહેતું નથી, જેની ચામડીમાંથી પસીનો નીકળે છે ને તે બદબો મારતો નથી, જેના પગ ગંધાતા નથી, જેનું મોં વાસ મારતું નથી, જેના હાથ—પગ સાધારણ કામ કરી શકે છે, જે વિષયાસક્ત રહેતો નથી, જે બહુ જાડો નથી, બહુ પાતળો નથી અને જેનું મન તથા જેની ઇંદ્રિયો હમેશાં પોતાના કબજામાં છે. આવું આરોગ્ય મેળવવું કે જાળવવું એ સહેલ વાત નથી. આપણે આવું આરોગ્ય ભોગવતા નથી,

કેમકે આપણાં મા–બાપ પણ તે ભોગવતાં નહોતાં. એક મહાન લેખકે લખ્યું છે કે, જો મા–બાપ દરેક પ્રકારે લાયક હોય ને તેને પ્રજા હોય તો તે તેમના કરતાં ચઢવીજ જોઇએ. જો આ વાત બરોબર ન હોય તો દુનીઆ ચઢે છે એમ માનનારાએ પોતાનું વાક્ય પાછું ખેંચવું જોઇએ. સંપૂર્ણ રીતે નીરોગ માણસને મોતનો ડર રહેતોજ નથી. મોતનો ડર આપણે બધા રાખીએ છીએ તેજ બતાવે છે કે આપણે તન્દુરસ્ત નથી. મોત એ એક આપણે વિષે મોટો ફેરફાર છે અને સૃષ્ટિનિયમ પ્રમાણે તો એ ફેરફાર સરસ હોવો જોઇએ. આવું ઉંચા પ્રકારનું આરોગ્ય મેળવવાને મથવું એ આપણું કર્તવ્ય છે; અને તેવું આરોગ્ય કેમ મળે અને કેમ સચવાય; એ આપણે હવે પછી વિચારીશું.

પ્રકરણ ૨ જું–આપણું શરીર

પૃથ્વી, પાણી, આકાશ, તેજ ને વાયુ;
આ પંચતત્ત્વનો ખેલ જગત કહેવાયું.

ઉપલી કડીમાં શરીરનું વર્ણન ઘણે પ્રકારે આવી જાય છે. એમાં એમ કહ્યું છે કે પૃથ્વી એટલે માટી, પાણી, આકાશ, તેજ અને વાયુ. એવાં પાંચ તત્ત્વો મેળવીને જે ખેલ કુદરતે અને કુદરતના પણ કરનારે કર્યો છે, તેને આપણે આ જગતને નામે ઓળખીએ છીએ. જે વસ્તુનું જગત બન્યું છે, તેજ વસ્તુનું આ માટીનું પુતળું, જેને આપણે આપણું શરીર કહીએ છીએ તે બનેલું છે. આપણામાં કહેવત છે કે 'યથા પિંડે તથા બ્રહ્માંડે,' 'જેવું દેહે તેવુ દેશે' આ ચાવી આપણે યાદ રાખીએ તો આપણે ખચીત સમજીશું કે શરીરને નિભાવવા સારૂ સ્વચ્છ માટી, સ્વચ્છ પાણી, સ્વચ્છ ખુલ્લાસ, સ્વચ્છ અગ્નિ (સૂર્ય), ને સ્વચ્છ હવા એ જરૂરનાં છે; ને તેમાંના એક પણ તત્ત્વથી આપણે ડરવાનું નથી, ખરૂં જોતાં તો તેમાંના એક

પણ તત્ત્વની શરીરને વિષે પ્રમાણમાં ખામી થાય ત્યારે દરદ થાય છે.

શરીરને વિષે આટલું જાણવાની આવશ્યકતા છે, પણ એટલુંજ જાણવું એ આપણા વિષયને સારૂ બસ નથી.

શરીર ચામડી, હાડકાં, માંસ અને રુધિર (લોહી) નું બનેલું છે. હાડપિંજર ઉપર શરીરનો મુખ્ય આધાર છે, તેને લીધે આપણે ટટાર ઉભી શકીએ છીએ અને ચાલી શકીએ છીએ. હાડકાં એ શરીરના નાજુક અવયવોનું અને ખોપરી એ ભેજાનું તથા પાંસળીઓ એ હૃદય તથા ફેફસાંનું રક્ષણ કરે છે. દાક્તરોની ગણતરી પ્રમાણે આપણા શરીરમાં ૨૩૮ હાડકાં છે. હાડકાંનો બહારનો ભાગ કઠણ છે એવું આપણે સૌ જોઈ શકીએ છીએ, પણ તેવી સ્થિતિ અંદરના ભાગની નથી, અંદરનો ભાગ પોચો ને પોલો છે. એક હાડકું બીજાની સાથે સંધાએલું રહે છે તે જગ્યાએ કુર્ચાનું આવરણ હોય છે. આ કુર્ચો તે પોચું હાડકુંજ ગણાય.

આપણા દાંત એ પણ હાડકાં છે. પ્રથમ બચપણમાં દૂધીઆ દાંત આવે છે તે સૌને પડી જાય છે. પછી છાશીઆ દાંત આવે છે તે પડયા એટલે પાછા નથી આવતા. દૂધીઆ દાંત છથી આઠ મહીને ફૂટવા શરૂ થાય છે, અને બાળક બેએક વરસનું થાય તેવામાં ઘણું ખરૂં બધા ફૂટી રહે છે. છાશીઆ પાંચ વરસ પછી ફૂટવા લાગે છે, ને ૧૭ થી ૨૫ વરસની ઉંમર સુધીમાં બધા ફૂટી રહે છે. દાઢ સર્વથી છેલ્લી ફૂટે છે.

ચામડીને આપણે સ્પર્શ કરીશું તો ઘણી જગ્યાએ આપણા હાથને માંસના લોચા જણાશે. આ સ્નાયુ કહેવાય છે, અને તેનાવડે આપણા જ્ઞાનતંતુઓ કામ લે છે, આપણે હાથ બીડી ઉઘાડી શકીએ છીએ, જડબાં હલાવી શકીએ છીએ, આંખ મીટાવી શકીએ છીએ, એ બધું સ્નાયુને આધારે થાય છે.

શરીર સંબંધી બધું જ્ઞાન આપવું એ આ પ્રકરણોની હદ બહાર

છે. લખનારને પોતાને તેવું જ્ઞાન છે પણ નહિ આપણા અર્થને માટે જાણવા જેટલુંજ આ પ્રકરણોમાં અપાશે; એટલે ઉપરનું સમજાયા પછી આપણે શરીરના મુખ્ય ભાગો ઉપર જઇએ છીએ; તેમાં હોજરી એ સર્વોપરિ ગણાય. હોજરી એ ક્ષણભર આળસ કરે તો આપણાં ગાત્રમાત્ર ઢીલાં થઇ જાય. જેટલો ભાર આપણે હોજરીપર મેલીએ છીએ તેટલો ભાર મહન કરવાની શક્તિ મહા વિકરાળ પ્રાણીઓમાં પણ નથી. આ હોજરીનું કામ અનાજને પાચન કરવાનું ને પાચન થયેલા અનાજવડે શરીરનું પોષણ કરવાનું છે. સંચાને જેમ એન્જીન તેમ માણસને હોજરી છે. આ ભાગ ડાબા પડખામાં પાંસળાંની અંદર છે. તેમાં અનેક ક્રિયાઓ થઇ, જૂદા જૂદા રસો તૈયાર થઇ અન્ન- માંથી તત્ત્વ ખેંચાય છે, અને બીજો ભાગ મળ—મૂત્ર થઇ આંતરડાંમાં થઈ બહાર નીકળે છે તેની ઉપરની બાજુએ કલેજાનો ડાબો ભાગ છે. હોજરીની ડાબી તરફ બરોળ છે. કલેજું પાંસળીઓની અંદર જમણા પડખામાં છે. કલેજાનું કામ લોહી શુદ્ધ કરવાનું અને પિત્ત પેદા કરવાનું છે. આ પિત્ત પાચનક્રિયાને માટે ઉપયોગનું છે.

પાંસળીઓની નીચે છાતીની બખોલમાં બીજા ઉપયોગી વિભાગો છે, તે અંતઃકરણ અથવા રક્તાશય અને ફેફસાં એમ છે. આ અંતઃ- કરણની થેલી બે ફેફસાંની વચમાં ડાબી તરફ હોય છે. છાતીમાં ડાબા જમણાં મળી ચોવીસ હાડકાં છે. પાંચમા અને છઠ્ઠા પાંસળાંની વચ્ચે અંતઃકરણનો ધબકારો થાય છે. આપણને ડાબું અને જમણું એમ બે ફેફસાં છે, તે શ્વાસનળીનાં બનેલાં છે. ને હવાથી ભરેલાં છે, ને તેમાં લોહી સાફ થાય છે. ફેફસાંમાં હવા પહોંચે છે તે શ્વાસ- નળીવાટે. તે હવા નસકોરાંમાં થઇને જવી જોઇએ. આમ નાકમાં થઇને હવા જાય તે ગરમ થઇને ફેફસાંમાં ઉતરે. ઘણા માણસો આ વાતથી અજાણ હોઇ હવાને મોઢાવાટે ગળે છે ને નુકશાન ખમે છે. મોઢું ખાવા વગેરેના કામમાં લેવાનું છે, હવા તો માત્ર નાકવાટેજ લેવી જોઇએ.

આપણે શરીરની કંઇક રચના તપાસી ગયા. તેના કેટલાક મુખ્ય ભાગનું સહેજ જ્ઞાન લીધું: હવે જેની ઉપર દેહનો આધાર છે તે પ્રવાહી–લોહી–ને તપાસીએ. લોહી આપણને પોષણ આપે છે, વળી તે ખોરાકમાંથી પોષણ કરનાર ભાગને નોખો પાડે છે, નિરુપયોગી વસ્તુઓ–મળમૂત્રો–ને બહાર કહાડે છે, ને શરીરને એકસરખી ગરમીમાં રાખે છે. લોહી શરીરમાં રહેલી નળીઓ–નસો–વાટે નિરંતર ફર્યા કરે છે. આપણી નાડી ચાલે છે તે લોહીની ગતિને લીધે. જુવાન ને તંદુરસ્ત માણસની નાડી એક મિનિટમાં લગભગ ૭૫ વખત ચાલે છે, એટલે ૭૫ ધબકારા મારે છે. બચ્ચાંની જલદ ચાલે છે, ને ઘરડા માણસની ઓછી ચાલે છે.

લોહીને સાફ રાખનારૂં મોટામાં મોટું સાધન હવા છે. શરીરમાં ફરીને જે લોહી ફેફસામાં જાય છે તે નકામું થઇ પડે છે, ને તેમાં ઝેરી પદાર્થ હોય છે; આ ઝેરી પદાર્થને અંદર ગયેલી હવા ઝીલી લે છે ને પોતામાં રહેલો પ્રાણવાયુ તે લોહીને આપે છે. આ પ્રમાણે ક્રિયા ચાલ્યા કરે છે. લોહીમાંથી લીધેલો ઝેરી પદાર્થ લઈ અંદર ગએલી હવા બહાર નીકળે છે અને લોહીમાં પ્રાણવાયુ મળી તેજ પાછું નસોવાટે આખા શરીરમાં ફરી વળે છે. આથી સમજી શકાય કે બહાર નીકળતો શ્વાસ એ કેટલેક દરજ્જે ઝેરી છે. હવાની અસર આપણા શરીર ઉપર એટલી બધી થાય છે કે તેનો વિચાર આપણે કંઇક વિસ્તારથી નોખા પ્રકરણમાંજ કરીશું.

પ્રકરણ ૩ જું–હવા

આપણે શરીરની કંઇક રચના જોઇ ગયા તે ઉપરથી આપણને માલમ પડયું કે શરીરને ત્રણ પ્રકારના ખોરાક જોઇએ; હવા, પાણી અને અન્ન. આમાં હવા એ સર્વથી અગત્યની વસ્તુ છે, તેથી

કુદરતે તેને એવા વિસ્તારમાં રાખી છે કે આપણને તે વગર ખર્ચે મળ્યા કરે. એમ છતાં હાલના સુધારાએ હવાની પણ કિંમત કરી મૂકી છે. આ જમાનામાં આપણને હવા ખાવાને દૂર દેશ જવું પડે છે અને દૂર જતાં પૈસા બેસે છે; મુંબઇમાં રહેનારને માથેરાન હવા ખાવાનું મળે તો તેની તબીયત સુધરે છે, વળી મુંબઇમાં રહી જો મલબાર હીલ ઉપર રહેવાય તો વધારે સારી હવા મળે, આમ કરતાં દોઢીયાં જોઇએ. ડરબનમાં રહેનારને ચોકખી હવા મેળવવી હોય તો બેરીયામાં જઇ રહેવું જોઇએ, તેમાંએ પૈસા બેસે છે; એટલે હાલના વખતમાં 'હવા મફત મળે છે' એમ કહેવું, એ તદ્દન વાજબી ગણાય નહિ.

હવા મફત મળો કે તેના દામ બેસો; પણ એ વિના ઘડીભર આપણને ચાલતું નથી. આપણે જોઇ ગયા કે લોહી આખા શરીરમાં ફરે છે, તે પાછું ફેફસામાં આવીને સાફ થાય છે, ને પાછું ફરે છે. આ ગતિ આખો દહાડો ને આખી રાત આપણા શરીરમાં થયા કરે છે. દરેક શ્વાસ બહાર કહાડીએ ત્યારે આપણે ઝેરી પવન બહાર કહાડીએ છીએ, ને શ્વાસ અંદર લઇએ ત્યારે આપણે બહારની હવા-માંનો પ્રાણવાયુ લઇ તે વડે અંદરના લોહીને સાફ કરીએ છીએ. આ શ્વાસોચ્છ્વાસ પળે પળે ચાલે છે, અને તેની ઉપર શરીરના જીવનનો આધાર છે. પાણીમાં આપણે ડૂબી મરીએ છીએ તેનો અર્થ એટલોજ કે આપણે શરીરમાં પ્રાણવાયુને દાખલ કરી શકતા નથી અને માંહેના ઝેરી વાયુને બહાર કાઢી શકતા નથી. મરજીવા બખ્તર પહેરી પાણીમાં ઉતરે છે, ને પાણીની સપાટી બહાર રહેલી ભુંગળીમાંથી બહારની હવા લે છે; તેથી તેઓ ઘણો વખત પાણીની અંદર રહી શકે છે.

કેટલાક તબીબોએ પ્રયોગો કર્યા છે તે ઉપરથી સાબીત થયું છે કે જો માણસને હવા વિના પાંચ મિનિટ રાખ્યો હોય તો તેનો પ્રાણ જશે. કેટલીક વેળા માની સોડમાં રહેલું બાળક ગુંગળાઇ મરી

જાય છે, તે એવા કારણથી કે બચ્ચાને નાક મોં દબાયાથી બહારની હવા ન મળી શકી.

આ ઉપરથી આપણે જોઇએ છીએ કે હવા એ આપણને સર્વથી જરૂરનો ખોરાક છે, અને તે આપણને વણ માગ્યો મળે છે. પાણી ને અન્ન આપણે માગીએ ને શોધીએ ત્યારે મળશે: પણ હવા તો આપણી ઇચ્છા વિનાએ આપણે લઇએ છીએ.

જેમ આપણે ખરાબ પાણી અથવા તો ખરાબ ખોરાક લેતાં અચકાઇએ છીએ તેમજ ખરાબ હવાવિષે હોવું જોઇએ; પણ હકીકતમાં તો એવુ છે કે આપણે બગડેલી હવા જેટલે દરજ્જે લઇએ છીએ તેટલે દરજ્જે આપણે બગડેલા અન્ન–પાણી લેતા નથી. દેખવાનીજ દાઝ છે. આપણે પ્રતિમા પૂજનારા છીએ. હવાને નરી આંખે જોઇ શકતા નથી તેથી આપણે કેટલી ખરાબ હવા લઇએ છીએ તેનો ખ્યાલ નથી કરતા. બીજાએ અડકેલો ખોરાક ખાતાં આપણે અચકાઇએ; બીજાએ એંટેલું પાણી પીતાં વિચાર કરીએ; અને આપણામાં જરાએ નફરત નહિ હોય તોપણ બીજા માણસે ઉલટી કરેલાં ખોરાક કે પાણી તો આપણે નહિજ લઇએ; દુકાળીયાની પાસે પણ ઉલટી કરેલો ખોરાક મૂકશું તો તે મરવુ કબૂલ કરશે, પણ તે ખોરાક નહિ લે; પણ સામા માણસે ઓકેલી–શ્વાસ વાટે બહાર કહાડેલી હવા આપણે બધાં નફરત રાખ્યા વિના લઇએ છીએ ! આરોગ્યવિદ્યાના નિયમો પ્રમાણે ઓકેલી હવા એ ઓકેલા અનાજ જેટલી ખરાબ છે. એમ સાબીત કરવામાં આવ્યું છે કે માણસે બહાર કહાડેલો શ્વાસ જો બીજા માણસના ફેફસામાં દાખલ કરવામાં આવે તો તેનુ તુરતજ મરણ નીપજશે–એવો ઝેરી તે શ્વાસ છે. છતાં એક ઓરડીમાં ગોંધાઇ બેઠેલા કે સૂતેલા માણસો આવો ઝેરી શ્વાસ આખો વખત લીધાજ કરે છે. માણસોના સારા નસીબે હવા એ એટલો ચંચળ પદાર્થ છે કે તે આખો વખત ઉડયા કરે છે ને ઝપાટાભેર ફેલાય છે, વળી ઝીણામાં

ઝીણાં છિદ્રોમાંથી પણ દાખલ થાય છે; એટલે એક તરફથી આપણે કોટડીમાં ભેગા થઇ હવાને ઝેરી બનાવીએ છીએ ને બીજી તરફથી દરવાજાનાં તીણાંમાંથી, છાપરાંની રહી ગએલી તડોમાંથી બહારનો પવન થોડો ઘણો અંદર આવ્યા કરે છે; તેથી આપણે તદ્દન એાકેલી હવા પાછી લેતા નથી. આપણે બહાર કાઢેલી હવા નિરંતર સાફ થયાજ કરે છે. ખુલી હવામાં આપણે અંદરની હવા બહાર કહાડીએ એટલે તે ઝેરી હવા બહારની હવામાં પળવારમાં ફેલાઇ જાય છે, અને સારી હવાનું જે પ્રમાણ છે તેને કુદરત જાળવી રાખે છે હવા એ બહોળા વિસ્તારમાં આ નાની સરખી પૃથ્વીની આસપાસ વિંટળાએલી પડી છે.

હવે આપણે સમજી શકીએ છીએ કે ઘણાં માણસો કેમ માંદાં ને નબળાં રહ્યાં કરે છે સેકડે નવ્વાણુ ટકાથી ઉપરાંત માંદગીનું કારણ તે ખરાબ હવા છે. એમાં કંઈજ શક નથી. ક્ષય, તાવ, અનેક જાતના કહેવાતા ચેપી રોગો, એ બધાંનું કારણ આપણે લીધેલી ખરાબ હવા છે: તેથીજ તે રોગો દૂર કરવાનો પહેલો, સહેલો ને છેલ્લો ઉપાય ચોખ્ખામાં ચોખ્ખી હવા છે. એને પહોંચનાર વૈદ, દાકતર કે હકીમ દુનિયામાં બીજો નથી. ક્ષયનો રોગ એ ફેફસાં સડવાની નિશાની છે. ફેફસું સડયું તે ઝેરી હવા લઇને. જેમ એન્જીનમાં ખરાબ કોલસા ભરવાથી એન્જીન ખરાબ થાય તેમ ફેફસાંનું છે. આથી હાલના દાકતરો જેઓ સમજ્યા છે તે અચૂક ક્ષયના રોગને સારૂ પહેલો ઉપાય ચોવીસે કલાક ખુલ્લી હવા લેવાનો આપશે. બીજા બધા ઉપાયો તેની પાછળ કામ કરે છે, પણ તેના વિના બીજો એક પણ ઉપાય કામ કરતો નથી.

હવા આપણે ફેફસાં વાટે લઇએ છીએ એટલુંજ નહિ, પણ ચામડી વાટે પણ કંઇક ભાગ લેવાય છે. ચામડીમાં અગણિત બારિક છિદ્રો છે તે વાટે આપણે હવા લઇએ છીએ.

આવી મહા અગત્યની જે વસ્તુ છે તેને ચોખ્ખી કેમ રાખી શકાય એ બધાએ જાણવું જોઇએ. ખરૂં જોતાં બાળક સમજણું થાય ત્યારથીજ તેને હવાની અગત્યવિષે જ્ઞાન આપવું જોઇએ. આ પ્રકરણોના વાંચનાર આ ઘણું સહેલું પણ અગત્યનું કામ કરશે અને પોતે હવાવિષે સામાન્ય જ્ઞાન મેળવી તે પ્રમાણે ચાલી પોતાનાં છોકરાંઓને આપશે તથા તેઓની પાસે તે પ્રમાણે વર્તન કરાવશે તો હું મને પોતાને કૃતાર્થ થયો માનીશ.

હવા બગડવાનાં મુખ્ય સાધનો આપણા જાજરૂ, આપણા વાડા અને જ્યાં મૂતરડીઓ નોખી હોય ત્યાં મૂતરડી, એ હોય છે. ઘણાજ થોડા માણસને જાજરૂની ગંદકીથી થતી નુકશાનીનું ભાન હોય છે. બિલાડી કે કૂતરૂં જ્યારે જાજરૂ કરે છે ત્યારે જમીન ઘણે ભાગે પોતાના પંજાવતી ખોદે છે, અને તે ખાડામાં મળત્યાગ કરી તેની ઉપર ધૂળ નાખે છે. જ્યાં સુધરેલી ઢબનાં-પાણીના નળવાળાં-જાજરૂ નથી ત્યાં ઉપર પ્રમાણે કરવાની જરૂર છે. આપણાં પાયખાનાંઓમાં એક બકેટમાં આપણે રાખ કે સુકી માટી ભરી રાખીએ અને દરેક વખતે જ્યારે તે પાયખાનું વપરાય ત્યારે તે મેલા ઉપર રાખ કે સૂકી માટી મેલું તદ્દન ઢંકાઈ જાય તેટલી છાંટીએ; તો બદબો અટકે છે, ને માખી વગેરે ઉડતા જીવો મેલા ઉપર બેસી આપણા શરીરને અડકતા નથી. જેનાં નાક બગડી નથી ગયાં અથવા મેલાની ગંધથી ટેવાઇ નથી ગયાં તે માણસ મેલું ખુલ્લું રાખવાથી હવામાં કેટલી બદબો ફેલાય છે તે જાણી શકશે. આપણા ખોરાકમાં પાયખાનાનો મેલ કોઇ ભેળવે ને આપણી આગળ મૂકે તો આપણને ઉલટી થશે; પણ પાયખાનાની બદબો હવામાં ભળે ને તે હવા આપણે ગળી જઇએ તેમાં ને પાયખાનું મેળવેલા અનાજમાં તલભાર પણ ફેર નથી. ફેર હોય તો તે એટલોજ કે અનાજને મેલની સાથે ભેળવેલું આપણે નરી આંખે જોઈ શકીએ છીએ, ને હવામાં ભળેલો

મેલ આપણે જોતા નથી. પાયખાનાની એડકો વગેરે તદ્દન સાફ રાખવાં જોઇએ. આવાં કામથી આપણે શરમાઇએ છીએ અથવા તે કરતાં આપણને છીટ આવે છે; પણ ખરૂં જોતાં તેવાં પાયખાનાં વાપરવાની છીટ જોઇએ. જે મેલ આપણા શરીરમાંથી નીકળે છે ને જે બીજા માણસ પાસે આપણે ઉચકાવીએ છીએ તે આપણે પોતે સાફ કેમ ન કરીએ? આવાં કામ કરવામાં જરાએ એબ નથી; એ આપણે શીખી બચ્ચાંઓને શીખવવું ઘટે છે. બકેટ જ્યારે ભરાય ત્યારે મળને એએક ફૂટના છીછરા ખાડામાં દાટી તેની ઉપર સારી પેઠે ધૂળ ઢાંકી દેવી જોઇએ. જો આપણને જંગલમાં મળત્યાગ કરવાની આદત હોય તો ઘરોથી સારી પેઠે દૂર જવું જોઇએ. ત્યાં હાથપાવડાવતી નાનો ખાડો ખોદી આપણું કાર્ય કરવું જોઇએ ને ખોદેલી માટી તેની ઉપર પૂરવી જોઇએ.

પેસાબ જ્યાં ત્યાં કરીને પણ આપણે હવાને બગાડીએ છીએ. તે આદત તદ્દન નાબૂદ કરવા જેવી છે. જ્યાં પેસાબની ખાસ જગ્યા ન હોય ત્યાં ઘરોથી દૂર જઇ સૂકી જમીનમાં પેસાબ કરવો જોઇએ ને તેની ઉપર પણ ધૂળ છાંટવી જોઇએ. મળને ઉંડા નહિ દાટવાનાં બે સબળ કારણ છે. એક તો એ કે જો મળ બહુ ઉંડા દટાય તો તેની ઉપર સૂર્યનો તાપ કામ નથી કરી શકતો; બીજું એ કે ઉંડા દટાએલા મળથી આસપાસના પાણીના ઝરાને હરકત થવાનો સંભવ છે.

આપણે ગાલીચા ઉપર, ઓરડાઓની ભોંય ઉપર, આંગણામાં, તેમજ જ્યાં આપણે જગ્યા જોઇએ ત્યાં વગર વિચાર્યે થુંકીએ છીએ. થુંક એ ઘણી વાર ઝેરી હોય છે. ક્ષયવાળા રોગીનું થુંક બહુજ ઝેરી ગણાય છે. તેમાંનાં જંતુ ઉડી બીજાના શ્વાસમાં ભળી તેને નુકશાન કરે છે; વળી થુંકવાથી ઘર વગેરે બગડે છે એ તો જૂદુંજ. આ વિષે આપણી ફરજ એ છે કે ઘરોની અંદર તો જ્યાં ત્યાં નજ થુંકવું જોઇએ. થુંકદાની રાખવી, ને રસ્તે ચાલતાં થુંકવાની જરૂર જણાય

તો સૂકી જમીનમાં જ્યાં ખૂબ ધૂળ જોવામાં આવે ત્યાં થુંકવું. આથી ફરી થુંક સૂકી મટોડીની સાથે મળી એોછી હુન્ન કરશે. કેટલાક તબીબોનો અભિપ્રાય એવો છે કે ક્ષયના રોગવાળા માણસોએ તો જંતુનાશક દવા નાખેલી હોય એવા વાસણમાંજ થુંકવું જોઇએ, સૂકી જમીન ઉપર જ્યાં ધૂળ હોય ત્યાં તેવો દરદી થુંકે તોપણ તેના થુંકમાંનાં જંતુઓનો નાશ થતો નથી, આ ધૂળ ઉડીને તેમાં આવી રહેલાં થુંકનાં જંતુઓને પણ ઉડાડે છે ને લોકોને ચેપ આપે છે. આ વાત ખરી હોય કે ખોટી, છતાં એટલું તો આપણે તેમાંથી સમજી શકીએ કે જ્યાં ત્યાં થુંકવાની આદત ગંદી અને નુકશાનકારક છે.

પડી રહેલું ને રાંધેલું અનાજ, શાક વગેરેનાં છોતરાં જ્યાં ત્યાં ફેંકવાની રીત કેટલાકમાં હોય છે. એ બધાંને જમીનમાં છીછરાં દાટ્યાં હોય તો તે હવા બગાડી શકતાં નથી. ને કાળે કરી તેમાંથી ઉપયોગી ખાતર બને છે. સડે એવી કંઇ પણ વસ્તુ ખુલ્લી ફેંકવી ન જોઇએ; આ બધી સૂચનાઓ સમજાયા પછી અમલમાં મૂકવી એ તદ્દન સહેલું છે, એમ દરેક માણસ અનુભવે જોઇ શકશે.

આપણી કુટેવોથી હવા કેમ બગડે છે, ને તેને બગડતી કેમ અટકાવી શકાય, એ આપણે જોયું; હવે હવા કેમ લેવી એ વિચારીએ.

આપણે અગાઉના પ્રકરણમાં જોઈ ગયા કે હવા લેવાનો માર્ગ તે નાક છે—મોઢું નહિ; એમ છતાં ઘણાંજ થોડાં માણસોને બરોબર શ્વાસ લેતાં આવડે છે. બહુ માણસો મોઢાવાટે શ્વાસ લે છે. એ ટેવ હુન્ન કરે છે. બહુ ઠંડી હવા જો મોંવાટે લેવાય તો ઘણી વાર શરદી થઇ આવે છે, ને સાદ બેસી જાય છે. હવામાંના રજકણે મોઢાવાટે શ્વાસ લેનારનાં ફેફસાંમાં પ્રવેશ કરે છે, તેથી કેટલીકવાર ફેફસાંને મોટી હાનિ પહોંચે છે. આનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ લંડન જેવા શહેરમાં તુરત થઈ જાય છે. ત્યાં ઘણી ચીમનીઓને લીધે નવેમ્બર માસમાં બહુ 'ફૉગ'—પીળી ધુમસ—થાય છે; તેમાં ઝીણા

કાળાં રજકણો હોય છે. જે માણસ તે રજકણોથી ભરેલી હવા મોંવાટે લે છે તેના થુંકમાં તે જોવામાં આવે છે. આમ ન થાય તેટલા સારૂ કેટલીક બાઈઓ, જેને નાક વાટે શ્વાસ લેવાની આદત નથી હોતી, તે મોં ઉપર ખાસ જાળીવાળી મુમતી બાંધે છે. એ મુમતી ચાળણીની ગરજ સારે છે. તેમાં થઇને હવા જાય છે તે ચોખ્ખી થાય છે. કેટલેાક વખત વપરાયા પછી તે મુમતી તપાસી હોય તો તેમાં રજકણો જોવામાં આવશે આવી ચાળણી ઇશ્વરે નાકમાં રાખેલી છે. નાકથી લેવાએલી હવા સાફ થયા પછીજ ફેફસાંને પહોંચે છે. વળી નાકમાંથી લેવાએલી હવા ગરમ થઇને અંદર ઉતરે છે. આ વાત ધ્યાનમાં રાખી દરેક માણસે નાકવાટેજ હવા લેતાં શીખી લેવું જોઇએ. તે કંઇ મુસ્કેલીની વાત નથી. ન બોલતા હોઇએ ત્યારે મોં બંધ રાખવું જોઇએ. જેઓને મોં ઉઘાડું રાખવાની ટેવ પડી ગઇ હોય તેમણે મોઢે પડદો બાંધી રાતના સુવું. એટલે પરાણે નાકવાટેજ શ્વાસ લેવાશે. વળી સવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં ઉભી તેણે નાકે વીશેક વાર શ્વાસ લેવા. આમ કરવાથી નાકેજ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી જશે. તંદુરસ્ત અને નાકથી શ્વાસ લેનાર માણસ પણ નાકવાટે હમેશાં સ્વચ્છ હવામાં શ્વાસ લે તો તેની છાતી મજબૂત અને પહોળી થશે. આ અખતરો દરેક માણસે કરવા લાયક છે. અખતરો કરનારે શરૂઆતમાં છાતીનું માપ લેવું, ને એક માસ પછી ફરી લેવું. તે જોશે કે તેટલી ટુંકી મુદતમાં તેની છાતી કંઇક વિશેષ પહોળી થઇ છે. સેન્ડો વગેરે ડમ્બેલની કસરત કરાવે છે તેમાં પણ એજ રહસ્ય રહ્યું છે. ઝપાટાથી ડમ્બેલ ફેરવતાં શ્વાસ ઉંડા ને ખૂબ લેવાય છે, તેથી છાતી ખૂબ પહોળી ને મજબૂત બને છે.

આમ હવા કેમ લેવી એ જાણવાની સાથે ખુલ્લી હવા રાત ને દહાડો લેવાની ટેવ પાડવાની જરૂર છે. આપણી સાધારણ આદતો

એવી છે કે આપણે દિવસના ઘરમાં કે દુકાનોમાં ગોંધાઈ રહીએ છીએ, ને રાતના પણ તિજોરીના જેવી ઓરડીઓમાં સૂઇએ છીએ; બારી બારણાં હોય તે પણ બંધ કરી દઇએ છીએ, **આ ટેવ વણીજ વખોડવા જેવી છે.** જેટલો વખત બને તેટલો વખત, ને ખસુસ કરીને સૂતી વેળા આપણે ખુલ્લી હવાજ લેવી ઘટે છે; એટલે જેનાથી બને તેણે તો ઉઘાડા વરંડામાં, અગાસીમાં, ફળીમાં કે કરેડામાં સૂવું જોઇએ. જેના નસીબમાં આમ કરવાનું નથી તેણે પોતાની કોટડીના જેટલા દરવાજા ને બારી ખુલ્લાં રાખી શકાય તેટલાં રાખવાં જોઇએ. હવા જે આપણને ચોવીશે કલાક ખાવાનો ખોરાક છે તેનાથી બીલકુલ ડરવાનું નથી. ઉઘાડી હવા કે સવારની કોરી હવા લેવાથી માંદગી થાય એવી વાત તદ્દન વહેમ છે. જેણે કુટેવોથી પોતાનાં ફેફસાં બગાડયાં છે તેને એકાએક ખુલ્લી હવા લેવાથી શરદી થઈ આવવાનો સંભવ છે, પણ તેવા માણસે એવી શરદીથી ડરવાનું નથી. એ શરદી ટુંક મુદતમાંજ દૂર થઇ જશે. ક્ષયની બિમારી ભોગવનારાને સારૂ હાલ યૂરોપમાં ઠેકાણે ઠેકાણે ખુલ્લી હવા મળે તેવાં ખુલ્લાં મકાનો બાંધવામાં આવ્યાં છે. દેશમાં મરકીનો ઉપદ્રવ રહ્યાજ કરે છે તેનું ખાસ કારણ આપણી હવા બગાડવાની અને બગડેલી હવા લેવાની બૂરી આદત છે. નાજુકમાં નાજુક માણસ ખુલ્લી હવા લે તો તેને ફાયદોજ થાય એ ચોક્કસ રીતે માનવા જેવી હકીકત છે. હવા નહિ બગાડતાં ને સ્વચ્છ હવા લેતાં આપણે શીખી લઇએ તો આપણે ઘણા રોગોમાંથી સહેજે બચી જઇએ, ને દક્ષિણ આફ્રિકા જેવા મુલકમાં આપણી ઉપર ગંદકીનો જે આરોપ છે તે કેટલેક દરજ્જે દૂર થાય.

જેમ ખુલ્લી હવામાં સૂવાની જરૂર છે, તેમજ મોં ઉપર નહિ ઓઢવાની પણ જરૂર છે. ઘણા હિંદીની આદત મોં ઢાંકીને સૂવાની છે. આમ કરવાથી આપણો બહાર નીકળેલા ઝેરી શ્વાસ આપણેજ લઇએ છીએ. હવા એ વસ્તુ એવી છે કે જરા માર્ગ હોય તોય ત્યાં તે પેસી

જાય છે. આપણું ઓઢવાનું ગમે તેમ લપેટયું હોય તોપણ બહારની હવા થોડી ઘણી તેમાં પેશી જાય છે. જો આમ નજ થતું હોય ને આપણે માથા સુધી ઓઢીને સૂતા હોઇએ તો ગુંગળાઇનેજ મરી જઇએ, પણ તેમ નથી થતું; કેમકે થોડી ઘણી પ્રાણવાયુવાળી બહારની હવા મળ્યા કરે છે. પણ તેટલું બસ નથી; માથે ટાઢ વાય તો માથા ઉપર કંઇ નોખું વસ્ત્ર લપેટવું કે કાનટોપી પહેરવી, પણ નાક તો જરૂર બહાર રાખવું જોઇએ. ગમે તેટલી ઠંડી પડતી હોય ત્યારે પણ નાકને ઢાંકીને ન સૂવું જોઇએ.

હવા અને અજવાળાને એટલો બધો નિકટ સંબંધ છે કે અજવાળાને વિષે બે બોલ આ પ્રકરણમાંજ લખવા ઘટે છે. જેમ આપણે હવા વિના ન નભી શકીએ તેમજ અજવાળા વિના ન જીવાય. નરકમાં અજવાળાનો અભાવજ માન્યો છે. જયાં તેજ નથી ત્યાં હવા હમેશાં ખરાબજ હોય છે. કોઇ અંધારી કોટડીમાં આપણે પ્રવેશ કરીશું તો ત્યાંની હવામાં આપણને બદબો માલમ પડશેજ. અંધારામાં આપણે આંખનો ઉપયોગ નથી કરી શકતા. એ બતાવે છે કે આપણે અજવાળામાંજ રહેવાને પેદા થયેલા છીએ. જેટલા અંધારાની જરૂર કુદરતે આપણે સારૂ માની છે, તેટલું અંધારૂં આપણને સુખાકારી રાત્રિ પેદા કરીને તેણે આપ્યું છે. ઘણાં માણસોને એવી આદત પડી ગએલી હોય છે કે ઘણી ગરમીના દિવસોમાં પણ તેઓ પોતાની ભોંયરા જેવી કોટડીમાં અજવાળું ને હવા બંધ કરીને બેસી કે સૂઇ રહેશે. હવા અને અજવાળા વિના રહેનાર માણસો તેજ અને શક્તિવગરના જોવામાં આવે છે.

યૂરોપ તરફ હાલ એવા તબીબો છે કે જેઓ દરદીઓને ખુલી હવા અને અજવાળું પુષ્કળ આપી તેઓનાં દરદ મટાડે છે. તેઓ માત્ર ચહેરાને હવા અજવાળું આપે છે એટલુંજ નથી, પણ દરદીને લગભગ નગ્ન દશામાં રાખે છે અને આખા શરીરની ચામડી ઉપર

હવાની અને અજવાળાની અસર પહોંચાડે છે. આવી માવજતથી સેંકડો આદમીઓ સાજા થાય છે. હવા અને અજવાળાની આવ-જા થાય તે માટે આપણાં રહેવાનાં ઘરનાં બારી-બારણાં રાત દહાડો ખુલ્લાં રાખવાં જોઇએ.

ઉપરનું લખાણ વાંચી કેટલાકને એમ શંકા થશે કે જો હવા અને તેજની આટલી જરૂરિયાત હોય તો ઘણાં માણસો પોતાની કોટડીઓમાં પડી રહે છે છતાં તેઓને નુકશાન કેમ નથી થતું ? આવી શંકા કરનારે વિચાર નથી કરેલો એમ કહેવાય. જેમ તેમ નિભવું એવો આપણો વિષય નથી. આપણો વિષય તો એ છે કે સંપૂર્ણ આરોગ્યમાં બને તો નિભવું. એમ ચોક્કસ રીતે સાબીત કરવામાં આવ્યું છે કે જ્યાં જ્યાં લોકો ઓછી હવા ને ઓછું અજવાળુ લે છે ત્યાં ત્યાં તેઓ માંદા રહે છે. શહેરના લોકો ગામડીઆ કરતાં નાજુક છે; કેમકે શહેરના લોકોને હવા અજવાળાં થોડાં મળે છે. ડરબનમાં આપણા લોકોમાં ઘાસણી વગેરે રોગો વિશેષ છે; તેનું કારણ ડરબનનો સરકારી દાક્તર એજ આપે છે કે આપણે એવી સ્થિતિમાં રહીએ છીએ કે આપણને ચોખ્ખી હવા નથી મળતી અથવા આપણે નથી લેતા. હવા અને અજવાળાનો વિષય આરોગ્યને સારૂ એવો જરૂરનો છે કે દરેકે તે કાળજીપૂર્વક સમજવો જોઇએ.

પ્રકરણ ૪ થું—પાણી

આપણે આગળ જોઇ ગયા કે હવા એ ખોરાક છે અને પાણીનું પણ તેમજ છે. હવા એ પહેલી પદવી ભોગવે છે અને પાણી બીજી પદવી ભોગવે છે. હવા વિના માણસ થોડી મિનિટજ નિભી શકે; પાણી વિના કેટલાક કલાકો, અને દેશને લઇ કંઇક દિવસ પણ કહાડી શકે; તોપણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે બીજા ખોરાક વિના લાંબી મુદત

ચલાવાય તેમ પાણી વિના નજ ચલાવાય; પણ જો માણસને પાણી પીવાનું મળે તે ઘણા દહાડા સુધી અનાજ વિના નિભી શકે છે. આપણા શરીરમાં પાણીના સિત્તેરથી વધારે ટકા છે. પાણી વિનાના શરીરનું વજન આઠથી બાર રતલ સુધીનું ગણાય છે. આપણા બધા ખેારાકમાં ઓછું વત્તું પાણી હેાય છેજ.

આમ જે વસ્તુ આપણને બહુ અગત્યની છે તેની સંભાળ પ્રમાણમાં આપણે બહુ ઓછી લઇએ છીએ. મરકી વગેરે રેાગેા આપણી હવાવિષેની બેદરકારીને લીધે આપણને ઘેરે છે. તેવાં પરિણામ આપણી પાણી વિષેની બેદરકારીથી આવે છે. લડાઇમાં રેાકાએલા લશ્કરમાં કાળજ્વર ઘણી વેળા ફાટી નીકળે છે તેનેા દેાષ પાણી ઉપર સાબીત કરવામાં આવ્યેા છે; કેમકે લડાઇમાં ફેાજેાને જ્યાં જેવું મળે ત્યાં તેવું પાણી પીવું પડે છે. શહેરમાં રહેનારાં માણસેામાં પણ ઘણી વેળા આવી રીતના તાવ ફાટી નીકળે છે, તેનું કારણ ઘણી વખત પાણી હેાય છે. ખરાબ પાણી પીવાથી પથરીનેા રેાગ પણ ઘણીવાર પેદા થાય છે.

પાણી બગડવાનાં બે કારણ હેાય છે; એક તેા એવા પ્રદેશમાં પાણી મળતું હેાય કે ત્યાં ચેાખ્ખું ન રહે અને બીજું એ કે આપણે તે પાણીને બગાડીએ. જયાં ખરાબ જગ્યાએ પાણી રહેતું કે નીકળતું હેાય ત્યાંનું પાણી તેા નજ પીવું જોઇએ અને ઘણે ભાગે આપણે નહિ પીઇએ; પણ આપણી ગફલતથી ખરાબ થયેલું પાણી પીતાં આપણે અચકાતા નથી. જેમ કે નદીઓમાં આપણે ગમે તે વસ્તુઓ નાખી તેજ પાણી પીવા–ધેાવામાં વાપરીએ છીએ. નિયમ એવેા છે કે જે જગ્યાએ આપણે નહાતા હેાઇએ તે જગ્યાએથી પાણી કદી પીવાને સારૂ નહિ વાપરવું. નદીનાં પાણી હમેશાં જે દિશાએથી વહેતાં હેાય તે દિશામાં જયાં કેાઇ ન નહાતું હેાય ત્યાંથી પાણી લેવું જોઇએ. એથીજ દરેક ગામમાં નદીના બે વિભાગ પડવા જોઇએ. નીચેનેા

ભાગ નહાવા–ધોવાનો અને વહેણ ઉપરનો ભાગ પીવાનો. લશ્કરો જ્યારે પાણીની નજીક છાવણી નાખે ત્યારે અમુક એક માણસ નદીનું વહેણ તપાસી કાંઠા ઉપર વાવટો નાખે છે, અને તેની ઉપરનો વહેણ તરફનો ભાગ જો કોઈ પણ નહાવા–ધોવા માટે વાપરે તો તેને સજા થાય છે. દેશમાં જ્યાં આવો બંદોબસ્ત નથી હોતો ત્યાં ખંતીલી ઓરતો ઘણીવાર વિરડા ગાળી તેમાંથી પાણી ભરે છે. એ રીવાજ બહુજ સરસ છે, કેમકે તેમ કરવાથી પાણી રેતી વગેરેમાંથી ગળાઇને આવે છે. કૂવાનાં પાણીમાં ઘણાં જોખમો કેટલીક વાર રહેલાં હોય છે. છીછરા કૂવામાં જમીનમાં ઉતરેલાં મળમૂત્રના રસ ભળે છે, તેમાં કોઇ વાર મુએલાં પક્ષીઓ પડે છે, ઘણી વાર પક્ષીઓ માળા બાંધે છે, વળી કૂવાને બાંધકામ ન હોય તો તેમાં પાણી ભરનારના પગનો મેલ વગેરે ઉતરી પાણીને બગાડે છે; એટલે કૂવાનાં પાણી પીવામાં બહુ સાવચેતી વાપરવી એ જરૂરનું છે. ટાંકીઓમાં ભરેલું પાણી તો બહુ વખત ખરાબ હોય છે. ટાંકીનું પાણી નિર્દોષ રાખવાને તેને વખતો વખત ધોવી જોઇએ, તે ઢંકાવી જોઇએ ને છાપરાં વગેરે જ્યાંથી પાણીની આવક હોય તે સાફ રાખવાં જોઇએ. આવી ચોકખાઇ જાળવવાનો ઉદ્યોગ થોડાંજ માણસો કરે છે; એટલે પાણીના દોષ બને તેટલા દૂર કરવાનો સોનેરી નિયમ તો એ છે કે પાણીને અર્ધો કલાક સુધી ઉકાળી, ઠારીને પછી તેને હલાવ્યા વિના બીજા વાસણમાં કહાડી તેને ત્રીજા વાસણમાં જાડા ને સાફ કપડાથી ગાળીને પીવું. આમ કરનાર પોતાની બીજા પ્રત્યેની ફરજમાંથી મુક્ત થતો નથી. સાર્વજનિક ઉપયોગને સારૂ રહેલું પાણી એ તેની તેમજ બીજા બધાની, ને તે લતામાં કે ગામોમાં રહેનારાની મિલકત છે. તે મિલકતને તે એક વાસી તરીકે વાપરવા બંધાએલ છે; એટલે પાણી બગડે એવું કર્મ તેનાથી તો નજ થવું જોઇએ. તેણે નદી કે કૂવાને બગાડવાં ન ઘટે, તેનાથી પાણી પીવાનો ભાગ નહાવા–ધોવામાં વપ-

રાય નહિ, તેનાથી પાણીની નજીકમાં મળમૂત્રનો ત્યાગ થાય નહિ. તે પીવાનાં સ્થળ આગળ મુડદાં બાળી ન શકે અને તેની રાખ વગેરે તેમાં નાખી ન શકે.

પાણીની બહુ સંભાળ રાખતાં પણ તે તદ્દન ચોખ્ખું આપણને નથી મળતુ. તેમાં ક્ષાર આદિનો ભાગ હોય છે અને કેટલીક વેળા સડેલી વનસ્પતિનો ભાગ હોય છે. વરસાદનું પાણી ચોખ્ખામાં ચોખ્ખું ગણાય છે, પણ આપણને પહોંચે તે પહેલાં હવામાં ઉડતાં રજકણો વગેરેનો તે પાણીમાં પણ ભેળ થઇ જાય છે. તદ્દન ચોખ્ખા પાણીની અસર શરીર ઉપર જુદાજ પ્રકારની થાય છે, આમ જાણવાથી કેટલાક અંગ્રેજી દાક્તરો 'ડીસ્ટીલ્ડ' એટલે શુદ્ધ કરેલું પાણી પોતાનાં દરદીઓને આપે છે: આ પાણી તે પાણીની વરાળ બનાવી ઠારેલું છે. જેને કબજીયત વગેરે રહેતાં હોય તે માણસ આ 'ડીસ્ટીલ્ડ' પાણીનો ઉપયોગ કરે તો તેને પ્રત્યક્ષ પારખું મળી શકે છે. આવું પાણી બધા કેમીસ્ટ (વિલાયતી દવા વેચનારા) વેચે છે. ડીસ્ટીલ્ડ પાણી અને તેના ઉપાયો ઉપર હાલમાં એક પુસ્તક લખાયું છે. લખનાર માને છે કે ઉપર પ્રમાણે શુદ્ધ થયેલુ પાણી પીવામાં આવે તો ઘણા રોગો મટી શકે છે. આમાં અતિશયોક્તિ ઘણી છે, છતાં તદ્દન શુદ્ધ થએલા પાણીની અસર શરીર ઉપર ખૂબ થાય એ અસંભવિત વાત નથી.

પાણી કઠણ અને નરમ એમ બે પ્રકારનું હોય છે, એ વાતથી બધા વાકેફ નથી હોતા; છતાં એ હકીકત જાણવા જેવી છે. કઠણ પાણી એ કે જેમાં સાબુ વાપરવાથી તુરત ફીણ ન વળતાં છોતા પાણી થઈ જાય: આનો અર્થ એ થયો કે એ પાણીમાં ક્ષાર વધારે છે. જેમ ખારા પાણીમાં સાબુ ન વપરાય તેમ કઠણ પાણીમાં વાપરવો મુશ્કેલ પડે છે. કઠણ પાણીમાં અનાજ પકાવવું એ પણ અઘરૂં છે; તેજ હિસાબે કઠણ પાણી પીને અનાજ પચાવવામાં હરકત

આવવી જોઇએ ને આવે છે. કઠણ પાણી હમેશાં સ્વાદમાં ભાભરૂં હશે, અને નરમ પાણી મીઠું અથવા બિલકુલ સ્વાદ વિનાનું હશે. કેટલાકનો અભિપ્રાય એવો છે કે કઠણ પાણીમાંની વસ્તુઓ પોષક હોવાથી કઠણ પાણી વાપરવાથી ફાયદો છે; પણ એકંદર તો એમજ જોવામાં આવે છે કે નરમ પાણી વાપરવું એજ બરાબર છે. વરસાદનું પાણી એ ચોખ્ખામાં ચોખ્ખુ કુદરતી પાણી હોય છે. તે પાણી તો નરમજ છે; અને તે વાપરવુ ઠીક છે એમ તો સૌ કોઇ માને છે. કઠણ પાણીને ઉકાળ્યા પછી અર્ધો કલાક ચુલા ઉપર રાખ્યું હોય તો તે નરમ થઇ શકે છે. ચુલેથી ઉતાર્યા બાદ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તેની વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ.

પાણી કયારે પીવું અને કેટલુ પીવું, એ સવાલ કેટલીક વખત થાય છે. તેનો સીધો જવાબ તો એ છે કે તરસ લાગે ત્યારે તરસ છીપે તેટલુ પાણી પીવું. ખાતાં પીવામાં ખાસ બાધ નથી ને ખાધા પછી પીવામાં પણ બાધ નથી. ખાતાં પાણી પીનારે એટલુ યાદ રાખવું જોઇએ કે ખોરાક જલદી ગળે ઉતરે એ વિચારથી તો નજ પીવુ. ખોરાક પોતાની મેળે ન ઉતરે તો કાં તો તે બરાબર ચવાયો નથી અથવા હોજરી તે માગતી નથી.

ખરૂં જોતાં તો પાણી પીવાની જરૂર ઘણે ભાગે નથી ને ન હોવી જોઇએ. જેમ આપણા શરીરની બનાવટમા ૭૦ ટકા ઉપરાંત પાણી છે તેમજ ખોરાકમા છે. કેટલાક ખોરાકમાં તો ૭૦ ટકાથી બહુ વધારે પ્રમાણમાં પાણી છે. એવું અનાજ એકે નથી કે જેમાં પાણી મુદ્દલ નજ હોય. વળી આપણે રાંધીએ છીએ તેમાં તો પાણી પુષ્કળ વાપરીએ છીએ; છતાં પાણીની હાજત કેમ થાય છે ? આનો પૂરો જવાબ તો ખોરાકના પ્રકરણમા મળી શકશે: પણ સાધારણ રીતે એટલુ આ સ્થળે કહી શકાય કે જેના ખોરાકમાં ખોટી તરસ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓ જેવી કે મસાલો મરચાં વગેરે નથી આવતા

તેને થોડુંજ પાણી પીવું પડે છે. જેઓ પોતાનો ખોરાક મુખ્યત્વે લીલા મેવાથી મેળવે છે તેને નર્યું પાણી પીવાની ઇચ્છા ભાગ્યેજ થશે. માણસને વગર કારણે હમેશાં અત્યંત તરસ લાગે તેને કંઇક પણ દરદ થયું છે એમ જાણવું.

ગમે તેવું પાણી પીવા છતાં કેટલાંક માણસને કંઇ નથી થતું, એમ ઉપરટપકે જાણી, બીજા કેટલાંક માણસો ગમે તે પાણી પીતાં જોવામાં આવે છે. જે જવાબ હવાના પ્રકરણમાં એવી જાતના સવાલનો આપ્યો તે જવાબ આ વખતે પણ લાગુ પડે છે. વળી આપણા શરીરનું લોહી એવા સરસ ગુણ ધરાવે છે કે ઘણી જાતનાં ઝેરને તે લોહીજ નાબૂદ કરે છે; પણ સરસ તલવારને વાપર્યા પછી જો તેની ધાર બરોબર ન કરીએ તો નુકસાન પહોંચે છે તેમજ લોહીનું છે. લોહીની પાસેથી આપણા ચોકીદારનું કામ લઇએ ને તેની માવજત ન કરીએ તો તેની શક્તિ ઘટે ને છેવટે નાશ પામે એમાં નવાઇ નથી; એટલે હમેશાં ખરાબ પાણી લઇએ તો છેવટે લોહી પોતાનું કામ કરતું અટકે એમાં શક નથી.

પ્રકરણ ૫ મું–ખોરાક

હવા, પાણી અને અન્ન એ ત્રણ આપણો ખોરાક છે; છતાં સાધારણ રીતે તો આપણે અનાજનેજ ખોરાક માનીએ છીએ અને અનાજમાં માત્ર દાણો ગણીએ છીએ. ઘઉં, ચાવલ વગેરે ન ખાનારને અનાજ ખાનારો નહિ માનીએ. વાસ્તવિક રીતે હવા એ પ્રથમ ખોરાક છે તેના વિના મુદ્દલ ન ચાલે એમ આપણે જોયું અને આવો જરૂરનો ખોરાક આપણે જાણે અજાણે દરેક ક્ષણે ખાયા કરીએ છીએ. પાણી હવાથી ઉતરતો ખોરાક છે, પણ અનાજ કરતાં ચઢિયાતો છે; એટલે તે પણ કુદરતે અનાજ કરતાં વિશેષ સહેલાઇથી

મળી શકે તેવી તજવીજ રાખી છે. અનાજ એ ત્રીજો ને છેલ્લો દરજ્જો ભેાગવે છે.

અનાજવિષે લખવું એ અટપટું છે. કયું અનાજ લેવું, કયારે લેવું કેટલું લેવું આ બધા સવાલવિષે સહુ મતભેદ છે. પ્રજાઓની રીતેા જૂદી છે. જૂદાં જૂદાં માણુસેા ઉપર એકજ અનાજની જૂદી જૂદી અસર થતી જોવામાં આવે છે, આવી સ્થિતિમાં ચોક્કસ વિચાર બાંધવેા અને આજ ખરૂં છે એમ કહેવું મુશ્કેલ છે; એટલુંજ નહિ પણુ અશકય છે. દુનિયાના કેટલાક ભાગમાં માણુસેા બીજા માણુસેાને મારીને તેનું માંસ ખાય છે એ પણુ તેઓનું અનાજ. એવાએ પડયા છે કે જેઓ વિષ્ટા ખાય છે, આ તેવાઓનું અનાજ. કેટલાક માત્ર દૂધ પીને નિભે છે, તેઓને દૂધ અનાજ. વળી બીજા માત્ર ફળાહારી છે, તેઓનું ફળ અનાજ. આ પ્રકરણુમાં અનાજ શબ્દમાં આ બધી વસ્તુનેા સમાવેશ માન્યેા છે.

જો કે કયું અનાજ ખાવું એ ચોક્કસ રીતે કહેવું મુશ્કેલ છે; તેાપણુ તે વિષે વિચાર બાંધવેા એ દરેક માણુસની ફરજ છે. અનાજ વિના શરીરનેા વ્યાપાર ન ચાલે એ કહેવાની જરૂર હોય નહિ. અનાજ મેળવવા આપણે સેંકડો દુઃખ સહન કરીએ છીએ. અનાજને સારૂ આપણે અનેક પાપેા કરીએ છીએ. આવી સ્થિતિમાં આપણે શા હેતુથી અનાજ ખાઇએ છીએ તે જોવાની આવશ્યકતા છે. તે ઉપરથી આપણે કયું અનાજ ખાવું એ બરેાબર વિચારી શકીશું. આટલું તેા બધા કબૂલ કરશે કે લખમાં નવ્વાણુ હજાર નવસેં નવ્વાણું માણુસેા તેા સ્વાદને ખાતર ખાય છે. પછી તેઓ માંદા પડે કે સાજા રહે તેની દરકાર તેઓ કરતા નથી. કેટલાંક માણુસેા ખૂબ ખાઇ શકે તે કારણુસર હમેશાં રેચ લે છે અથવા અન્ન–પચાવનાં ફાકી લે છે. કેટલાંક ખૂબ સ્વાદથી ઠાંસીને જમ્યા પછી ઓકી કહાડે છે અને પાછા બીજું સ્વાદિષ્ટ ખાવાને તૈયાર થાય છે. કોઈ ખૂબ ખાઇને પછી એક બે ટંક

ખાવાનું છોડી દે છે. કોઈ ખાતાં ખાતાં બેદરકાર રહીને મરી રહે છે. આ બધા દાખલા લખનારે નજરે જોએલા છે. લખનારની પોતાની જીંદગીમાં એટલા બધા ફેરફાર થયા છે કે તેનાં કેટલાંક કૃત્યોપર તેને હસવું આવે છે; ને કેટલાંકની શરમ આવે છે. એક વખત એવો હતો કે લખનાર સવારના ચ્હા પીતો, પછી બે ત્રણ કલાક બાદ નાસ્તો લેતો, પછી એક વાગે બરાબર ખાવાનું, પછી ત્રણેક વાગે ચ્હા અને છ થી સાત વાગે સંપૂર્ણ ખાણું લેતો. આ વખતે લખનારની સ્થિતિ દયામણી હતી. તેને સોજા ચડતા. દવાની બાટલી તો પાસેજ હતી, બરોબર ખાઇ શકાય તેથી ઘણી વેળા કંઇ રેચક દવા અને પછી પુષ્ટિને સારૂ બીજી કાંઇ બાટલી, એમ ચાલ્યા કરતું. એ વખતે લખનારમાં કામ કરવાની જેટલી તાકાદ હતી તેના કરતાં હાલ તેનામાં ત્રણ ગણી વધારે છે, એમ તે માને છે. જો કે હવે તેની ઉત્તર અવસ્થા ગણાય. આવી જિંદગી એ દયામણી છે, અને બહુ ઉંડા ઉતરીએ તો તે જિંદગી અધમ, પાપી અને ધિક્કારવા લાયક ગણાવી જોઇએ.

માણસ ખાવાને સારૂ જન્મ્યો નથી અને ખાવાને સારૂ જીવતો નથી, પણ પોતાના કર્તાની પહેચાન કરવા જન્મ્યો છે અને તે કામને સારૂ જીવે છે. એ પહેચાન શરીર નિભાવ્યા વિના થતી નથી અને ખોરાક વિના શરીર નિભે નહિ; તેથી ખોરાક લેવાની ફરજ તેને પડે છે. આ ઉંચામાં ઉંચો વિચાર થયો. આસ્તિક સ્ત્રી–પુરુષને સારૂ આટલો વિચાર બસ છે. નાસ્તિક માનવી પણ કબૂલ કરશે કે આરોગ્ય સાચવીને ખોરાક ખાવો જોઇએ ને તન્દુરસ્તીમાં શરીર રાખવા સારૂ તે ખાવો જોઇએ.

પશુપંખીને જોઇએ. ઢોર વગેરે સ્વાદને સારૂ નથી ખાતાં, તે અકરાંતીઆની પેઠે નથી ખાતાં: જ્યારે ભૂખ લાગે છે ત્યારે તે ભૂખ મટે તેટલુંજ ખાય છે. તે પોતાનો ખોરાક રાંધતાં નથી, કુદરત તૈયાર કરે છે, તેમાંથી તે તેનો ભાગ લે છે. ત્યારે શું માણસ સ્વાદ કરવા

પેદા થયો ? માણસનેજ નશીબે હંમેશની માંદગી આવી ? ઢોર કે જે માણસના સંગમાં નથી વસતાં તેને ભૂખમરો આવતો નથી; તેમાં ગરીબ ને તવંગર, એક વર્ગ દહાડામાં દશ વખત જમનાર અને બીજો ભાગ્યે એક ટંક ખાનાર, એવા ભેદ જોવામાં આવતા નથી. આ બધા ભેદ આપણી જાતમાં રહેલા છે; છતાં ઢોરના કરતાં આપણે આપણને અક્કલવાન માનીએ છીએ. આથી એ તો દેખીતું છે કે આપણે આપણા પેટને પરમેશ્વર કરી તેની પૂજામાંજ જીવન ગુજારીએ તો આપણે પશુ–પંખી કરતાં ઉતરતાજ હોવા જોઇએ.

બહુ વિચાર કરતાં આપણે જોઇ શકીશું કે અસત્ય, લંપટબાજી, મિથ્યાભાષણ, ચોરી વગેરે દોષ આપણે કરીએ છીએ તેનું મહા કારણ આપણી સ્વાદેંદ્રિયની સ્વતંત્રતા છે. જો આપણે આપણા સ્વાદને વશ રાખીએ તો બીજા વિષયોને નાબૂદ કરવા એ બહુ સહેલું છે. છતાં વધારે ખાવું ખૂબ સ્વાદથી ખાવું, એને આપણે પાપ ગણતા નથી. જો આપણે ચોરી કરીશું, વ્યભિચાર કરીશુ, જૂઠું બોલીશુ તો આપણી ઉપર બીજા તિરસ્કારની નજરથી જોશે. નીતિના વિષયમાં જુઠાણા ઉપર, ચોરી ઉપર, વ્યભિચાર ઉપર ઘણાં સરસ પુસ્તકો રચાયાં છે; પણ સ્વાદેંદ્રિય જેને વશ નથી તેની ઉપર પુસ્તકો નથી. તે નીતિ અનીતિનો વિષયજ નથી. આનું સબળ કારણ તો એ છે કે આપણે બધા એક નાવમાં બેઠા છીએ; કથરોટ કુંડાને શું હસે ? આપણા મહાન નરો પણ સ્વાદને તદન જીતી શકયા જોવામાં આવતા નથી; એટલે સ્વાદ કરવા એમાં દોષ જોવાયોજ નથી. તેઓએ બહુ કર્યું છે ત્યારે એમ લખ્યું છે કે આપણી ઇંદ્રિયોને વશ રાખવા સારૂ આપણે બને ત્યાં લગી મિતાહારી રહેવું; પણ એમ નથી લખ્યું કે આપણે સ્વાદ કરીએ છીએ તેને પરિણામે આપણામાં બીજી એબો જોવામાં આવે છે. સારા મંડળમાંથી ચોર, ધુતારા અને વિષયીને કહાડી મૂકશે; પણ સારા મંડળવાળા પોતે સાધારણ વર્ગ કરતાં

સેંકડો વધારે સ્વાદ કરતા હશે. **માણસની ગૃહસ્થાઈ તેના ભાણામાં સમાએલી** છે, તેથી જેમ ચોરના ગામમાં ચોરી એ ગુન્હો ન ગણાય તેમ આપણે બધા સ્વાદેંદ્રિયના ગુલામ હોવાથી તે ગુલામીને ગણકારતા નથી, જોતા નથી; એટલુંજ નહિ પણ તેમાં આનંદ માનીએ છીએ. વિવાહ થાય તો આપણે સ્વાદ કરવા-કરાવવાને સારૂ જમણ કરીએ છીએ. કેટલાક મરણ થાય તોપણ જમણ કરે છે. તહેવાર આવ્યો એટલે મીઠા મેવા કરવા. મેમાન આવ્યો તો સારૂં સારૂં ખાવાનું કરવું. આડોશીપાડોશી, સગાં-સાઇઓને વખતો વખત જમાડીએ નહિ અને તેઓને ત્યાં આપણે જમીએ નહિ, તો તે મહા અવિવેક ગણાય. નોતરેલાને દાબીને ન ખવડાવીએ તો આપણે બખીલ ગણાઇએ. રજા પડી તો ખાવાનું સરસ કરવુંજ જોઇએ. રવિવાર આવ્યો એટલે આપણને આફરો ચડે તેટલું ખાવાની આપણને છૂટ છે એમ માન્યું. આમ જે મહા દોષ છે તેને આપણે મહા વિવેક ઠરાવી પાડયો છે. ખાવાની તૈયારીઓમાં અનેક ઢોંગો દાખલ કર્યા છે કે જેથી આપણી ગુલામી, આપણી હેવાનિયત, આપણી નજરે કોઇ રીતે આવેજ નહિ. આવા ઘોર અંધારામાંથી કેમ ઉગરીએ ? આ સવાલ આરોગ્યના વિષયની મર્યાદા બહાર જાય છે. એટલે તે પૂછીનેજ આપણે બંધ રહેવું જોઇશે; પણ આરોગ્યના સંબંધે જેટલો વિચારવો ઘટે તેટલો તેને વિચારવો જોઇએ.

હવે બીજી રીતે ખ્યાલ કરીએ; દુનિયાનો કાયદો એવો જોવામાં આવે છે કે કુદરત દુનિયાનાં બધાં પ્રાણી-માણસ, પશુ, પંખી, જીવડાં વગેરેને સારૂ હંમેશનો ખોરાક હંમેશાં તૈયાર કરે છે. કુદરત આમ કરે તેમાં નવાઇ નથી. કુદરતના દરબારમાં વીમા ઉતારવાપણું નથી, ત્યાં કોઇ ચૂકતું નથી, ત્યાં કોઇ ઉંઘતું નથી, ત્યાં કોઇ આળસ કરતું નથી; એ ઘટમાળ પળે પળે અચૂક ચાલ્યાજ કરે છે, એટલે વરસનો ભંડાર કે એક દિવસનો ભંડાર પણ કુદરતને ભરવો પડતો નથી. આવા

બીનઅપવાદી કાયદાને આપણે ફરજીયાત કે મરજીયાત પણ વશ છીએ. જો તે કાયદો સમજીને આપણે વર્તીએ તો એક દિવસનો પણ એકે ઘેર ભૂખમરો નજ હોય. હવે જો દરરોજનું અનાજ દરેકને પૂરતુંજ–વધારે નહિ એમ–પેદા થતું હોય તો દેખીતું છે કે કોઇ વધારે ખાય–ન ખાવાનું ખાઇ લે–તો તેટલો ઘટાડો થાય અને બીજા કોઇને તેટલી તાણ પડે. આમ ભૂખમરાની સહેલી સમજુતી જોવામાં આવે છે. આ મખલુખમાં હજારો બાદશાહો ને લાખો તવંગરોના રસોડાંમાં તેઓને અને તેઓના નોકરોને જોઇએ તેના કરતાં ઘણું વધારે અનાજ રંધાય છે. આ બધું બીજાના પેટમાંથી તેઓ લે છે, પછી કેમ બીજા ભૂખે ન મરે? બે કૂવાની એકજ સર હોય અને તેમાં હમેશાં પૂરતુંજ પાણી આવતું હોય, એવામાં એક કૂવામાં વધારે જાય તો બીજામાં ખોટ આવે એ સીધો દાખલો છે; એટલે જો ઉપર સૂચવેલો નિયમ ખરો હોય–ને તે નિયમ કંઇ લખનારનો ઘર-વણાઉ નથી, પણ મહા બુદ્ધિશાળી પુરુષોએ વર્ણવેલો છે–તો આપણે જેટલું આપણી ખરી હાજત ઉપરાંત ખાઇએ એટલું ચોરીનું અનાજ છે. અખા સોનીએ ખરૂંજ ગાયું છે કે:–"કાચો પારો ખાવો અન્ન, તેવું છે ચોરીનું ધન." જેટલું આપણે સ્વાદને અર્થે ખાઇએ છીએ તેટલું આપણા શરીરમાં દશ્ય કે અદૃશ્ય રીતે ફૂટી નીકળે છે; તેટલે દરજ્જે આપણે આપણું આરોગ્ય ગુમાવીએ છીએ અને તેટલે દરજ્જે આપણે દુઃખી થઇએ છીએ. આટલું જોયા પછી આપણે કયો ખોરાક લેવો અને કેટલો લેવો, તે જરા સહેલથી વિચારી શકીશું.

કયો ખોરાક લેવો, એ વિષે વિચારતાં કયો ન લેવો, એ પ્રથમ જોઇ જઇએ. જે કંઈ આપણા શરીરમાં મુખ વાટે જાય છે તેને 'અનાજ' એ નામ આપીએ તો દારૂ, બીડી, તમાકુ, ભાંગ, ચાહ, કૉફી, કોકો, મસાલા વગેરે વસ્તુઓ પણ અનાજજ છે.

આ બધાં ત્યાગ કરવા લાયક છે, એમ આ લખનારને અનુભ-

વથી સાબીત થયું છે. કેટલીક વસ્તુનો અનુભવ પોતે લીધો છે, બીજીને વિષે બીજાનો અનુભવ જોયો છે.

દારૂ તથા ભાંગને વિષે લખવું શું હોય? દરેક ધર્મમાં તેને દૂષિત વસ્તુ ઠરાવી છે. તે પીવાનો બચાવ ભાગ્યેજ કોઇ કરશે. દારૂથી કુટુંબોનો સત્યાનાશ થયો છે. લાખો દારૂડીઆ પાયમાલ થઇ ગયા છે. દારૂ પીનારાને કશું ભાન રહેતું નથી, તે કેટલીક વેળા મા અને સ્ત્રી વચ્ચેનો તફાવત ભૂલી જાય છે. એ વ્યસનથી માણસની હોજરી બળી જાય છે અને છેવટે તે પૃથ્વીપર ભારરૂપે જીવે છે. દારૂ પીનારા ગટરોમાં જોવામાં આવે છે; સારા ગણાતા માણસો દારૂ પીધા પછી બે દમડીના બની જાય છે. આવી સ્થિતિ માત્ર દારૂ પીતાંજ થાય છે એમ નથી. એ વ્યસનથી ઘેરાએલો માણસ પોતાને ભાન હોય છે એ સ્થિતિમાં પણ નમાલો જોવામાં આવે છે. તેના મન ઉપર તેનો કાબુ હોતો નથી અને બાળકની પેઠે તેનું મન ભમ્યા કરે છે. આ દારૂ અને તેજ દરજ્જામાં ભાંગ, એ તદ્દન તજવા લાયક વસ્તુ છે, એ વિષે બેમત નજ હોવા જોઇએ. કેટલાક એવું માને છે કે દવા તરીકે દારૂ લેવાય. હકીકતમાં તેટલી પણ જરૂર નથી, એમ યૂરોપ કે જે દારૂનું ઘર છે ત્યાંના વૈદ્યો કહે છે. પ્રથમ ઘણાં દરદોને સારૂ દારૂ વપરાતો, ત્યાં હવે તેની તદ્દન બંધી થએલી છે. પણ એ દલીલજ જૂઠી દાનતથી અપાએલી છે. દવામાં વપરાય વાસ્તે ખાવામાં વાપરવાને બાધ ન હોય એમ ચોગઠું દારૂના હિમાયતી બેસાડવા માગે છે; પણ એળીઓ કે નેપાળો દવાને સારૂ વપરાય તેથી તેને ખોરાક તરીકે વાપરવાનો વિચાર કોઇ કરતું નથી. કદાચ એમ બને કે કોઇ દરદમાં દારૂથી ફાયદો થતો હોય; છતાં દારૂથી એટલું તો નુકશાન પહોંચેલું છે કે વિચારશીલ માણસની ફરજ છે કે તેણે દેહ જાય તોએ દવા તરીકે પણ દારૂને ન લેવો જોઇએ. દારૂથી આ શરીરને નિભાવતાં સેંકડો માણસોનું અકલ્યાણ થાય તો શરીરને જતું કરવું એ આપણી

ફરજ છે. હિંદુસ્તાનમાં લાખો માણસો વૈદોની સલાહ છતાં દારૂ નહિ પીનારા પડયા છે. તેઓ દારૂ પીને અથવા તો જે જે વસ્તુને બાધિત ગણે છે તે લઇને જીવવાનું કબૂલ નથી કરતા. અફીણને દારૂની સાથેજ વિચારવા જેવું છે. અફીણનો નિસો દારૂથી જૂદા પ્રકારનો છે; પણ તેથી થતી પાયમાલી દારૂથી બહુ ઉતરતી નથી. અફીણને વશ થએલી ચીનની મહા પ્રજા સ્વતંત્ર રાજ્ય મેળવ્યા છતાં સપાટામાં નાશ પામશે. અફીણને વશ થએલા આપણા ગરાશીઆ પોતાનો ગરાસ ખોઈ બેઠા છે.

જેમ દારૂ, ભાંગ ને અફીણ ખરાબ છે એમ સાધારણ વાંચનાર તુરત સમજી લેશે તેમ બીડી–તમાકુનું નહિ સમજે. બીડી તમાકુએ પોતાની સત્તા માણસ જાત ઉપર એટલી જમાવી છે કે તે નાબુદ થતાં જમાના જવાનો સંભવ છે. નાના મોટા બધા એની ઝડપમાં આવી ગયા છે. વળી નીતિમાન ગણાતા માણસો પણ બીડી વાપરે છે. તે વાપરવામાં શરમ નથી ગણાતી. મિત્રોને આવકાર દેનારૂં એ મહા સાધન છે. તેનો અટકાવ થવાને બદલે તેનો ફેલાવો વધતો જાય છે. સાધારણ માણસને તો ખબર પણ નથી કે બીડીનું વ્યસન દઢ કરવાને સારૂ બીડીના વેપારીઓ હજારો યુક્તિઓ તેની બનાવટમાં કરે છે. જરદામાં અનેક પ્રકારના સુગંધી તેજાબ છાંટે છે. તેમાં અફીણનું પાણી છાંટે છે. આવા આવા પ્રયોગોથી બીડી આપણી ઉપર વધારે ને વધારે કાબુ મેળવતી જાય છે. તેનો ફેલાવો કરવાને હજારો પાઉંડ જાહેર ખબરોમાં વપરાય છે. બીડી વેચનારી કંપની યુરોપમાં પોતાનાં છાપખાનાં ચલાવે છે. તેઓ બાયોસ્કોપ ખરીદે છે, અનેક પ્રકારનાં ઇનામો વહેંચે છે, લોટરીઓ કહાડે છે, જાહેરખબરોમાં પાણીની પેઠે પૈસા રેડે છે, પરિણામ એ આવ્યું છે કે બૈરાંઓ પણ બીડી પીવા લાગ્યાં છે બીડીનાં કાવ્યો રચાયાં છે, બીડીને ગરીબના દોસ્તની ઉપમા આપી છે.

બીડી–તમાકુથી થએલો નુકસાનીનો આંક બાંધી શકાતો નથી.

બીડી પીનાર માણસની લાગણી એટલી બધી બુઠ્ઠી થઇ જાય છે કે તે કોઇની દરકાર રાખ્યા વિના પારકા ઘરમાં રજા વિના બીડી સળગાવે છે, કોઇની શરમ તે રાખતો નથી.

એવું અનુભવવામાં આવ્યું છે કે બીડી તમાકુ પીનાર માણસ તે વસ્તુ મેળવવા સારૂ બીજા અનેક ગુન્હા કરે છે. બાળકો પોતાનાં મા–બાપોના પૈસા ચોરે છે, જેલમાં કેદીઓ બહુ જોખમ ઉઠાવીને ચોરેલી બીડી સંઘરે છે. બીજા ખોરાક વિના ચલાવશે, પણ બીડી વિના નહિ ચલાવે. લડાઇમાં બીડીની આદતવાળા લડવૈયા બીડી ન મળે તો દીન બની જાય છે, ને તે કંઇ કામના રહેતા નથી.

બીડીને વિષે લખતાં મર્હુમ ટૉલ્સ્ટૉય લખી ગએલ છે કે એક માણસને પોતાની વહાલીનું ખૂન કરવાનો વિચાર થયો, તેણે છરી કહાડી, વાપરવા તૈયાર થયો, પસ્તાયો ને પાછો હઠયો. પછી બીડી પીવા બેઠો. બીડીના ધુમાડા તેના મગજમાં પેઠા, બીડીના ઝેરથી તેની બુદ્ધિ ઘેરાઈ અને તેણે ખૂન કર્યું. ટૉલ્સ્ટૉયની ખાસ માન્યતા હતી કે બીડી એ એવા સૂક્ષ્મ પ્રકારનો નિસો છે કે કેટલેક દરજ્જે એ દારૂના કરતાં પણ વધારે ખરાબ ગણાવો જોઇએ.

બીડીનું ખરચ કંઇ જેવું તેવું નથી, સહુ બીડી પીનારને તેના ગજા પ્રમાણે તે ખરચ ભારે પડતુંજ હોય છે. કેટલાક માણસો બીડીની પાછળ દર માસે ૫ પાઉંડ એટલે ૭૫ રૂપિયા ખરચે છે. આ દાખલો લખનારે જાતે જોયો છે.

બીડીથી પાચનશક્તિ ઘટે છે, ખોરાકનો સ્વાદ જાય છે, ખાવાનું ફીકું જણાય છે; એટલે તેમાં મસાલા વગેરે નાખવા પડે છે. બીડી પીનારનો શ્વાસ બદબો મારે છે. તેના ધુમાડા હવાને બગાડે છે. કેટલીકવાર મોંમાં ચાંદાં પડે છે. પેઢાં ને દાંત કાળાં કે પીળાં પડી જાય છે, અને કેટલાકને તો વધારે ભયંકર રોગ પણ એથી થએલા જોવામાં આવ્યા છે. દારૂનો નિસો ખરાબ છે એવું માનનાર બીડીનો

નિસો કેમ કરી શકે એ ન સમજાય તેવી વાત છે; છતાં જ્યારે બીડીના ઝેરની સૂક્ષ્મતાનો વિચાર કરીએ ત્યારે આપણે તુરત સમજી શકીએ છીએ કે દારૂને ધિક્કારનારા બીડી પીવાને કેમ તત્પર થાય છે. નીરોગ રહેવા ઈચ્છનારા માણસે બીડીને જરૂર તજવી જોઈએ.

દારૂ, તમાકુ, ભાંગ વગેરે વ્યસનો આપણા શરીરનું આરોગ્ય છીનવી લે છે; એટલુંજ નહિ પણ મનનું ને ધનનું આરોગ્ય હણે છે. આપણી નીતિનો નાશ થાય છે અને આપણે આપણા વ્યસનના ગુલામ બનીએ છીએ.

પણ ચ્હા, કૉફી અને કોકો વિષે સમજ પાડવી અને તે ખરાબ છે એમ ઠરાવવું એ તો કઠિન કામ લાગે છે; છતાં તે વસ્તુઓ દૂષિત છે એમ કહ્યા વિના છૂટકો નથી. તે વસ્તુઓમાં પણ અમુક પ્રકારનો કેફ રહેલો છે. જો ચ્હા કે કૉફીની સાથે દૂધ–સાકર ન હોય તો તેમાં પુષ્ટિ આપનારો કોઈ પણ પદાર્થ નથી. કેટલાક અખતરા માત્ર ચ્હા–કૉફી ઉપર રહેવાના થયા છે તે ઉપરથી સિદ્ધ થયું છે કે તેમાં લોહી વધારનારી વસ્તુઓ બીલકુલ નથી. ચ્હા કે કૉફી આપણે સાધારણ રીતે થોડાંજ વરસ પહેલાં નજ પીતા; અવસરે કે દવા વખતે તે વસ્તુઓ પીવામાં આવતી; પણ હવે સુધારો પેઠા પછી ચ્હા–કૉફી સાધારણ વસ્તુ થઈ પડયાં છે. સહેજ મળવા આવેલા મેમાન પાસે પણ આપણે એ ચીજો મુકીએ છીએ; ચ્હાની પાર્ટીઓ આપીએ છીએ. લૉર્ડ કર્ઝનની કારકીર્દિમાં તો ચ્હાએ કેર વાળ્યો છે. તે સાહેબે ચ્હાના વેપારીઓની હિમાયત કરવામાં ચ્હાનો ફેલાવો ઘેરઘેર કરાવ્યો અને હવે જ્યાં લોકો નીરોગી વસ્તુઓ પીતા હતા ત્યાં રોગી ચ્હા પીતા થઈ ગયા છે.

કોકો બહુ નથી ફેલાયો; કેમકે તે ચ્હા કરતાં કંઈક મોંઘો છે. આપણે સારે નશીબે તેની ઓળખ થોડી કરી છે; પણ તે ' ફૅશનેબલ ' ઘરોમાં તો સારી રાજ્યસત્તા ભોગવે છે.

ચ્હા. કૉફી અને કોકો એ ત્રણે વસ્તુમાં એવો ગુણ છે કે તે આપણી પાચનશક્તિ મંદ કરે છે. તે નિશાની વસ્તુ છે; કેમકે તેનું વ્યસન જેને ચોટે છે તે તે મૂકી શકતો નથી. લખનાર પોતે ચ્હા પીતો ત્યારે તેને ચ્હાને વખતે ચ્હા ન મળે તો આળસ આવે; આ નિસાની ચોખ્ખી નિશાની છે. એક વેળા લગભગ ચારસેં બૈરી-છોકરાં એકઠાં થયાં હતાં. તેઓને ચ્હા કે કૉફી ન આપવી એવો ઠરાવ વ્યવસ્થાપક મંડળે કર્યો હતો. તે મેળાવડામાંનાં બૈરાંને સાંજના ચાર વાગતે અચૂક ચ્હા પીવાની આદત હતી. વ્યવસ્થા કરનારને ખબર પહોંચી કે ઓરતોને જો ચ્હા નહિ મળે તો તે માંદી પડશે; અને તેઓ હાલી ચાલી નહિ શકે તેથી ઠરાવમાં ફેરફાર કરવો પડયો. ચ્હા મૂકવાની તૈયારી થતી હતી તેવામાં દોડાદોડ થઇ કે જલદી ચ્હા જોઇએ. ઓરતોનાં માથાં ચઢયાં હતાં; તેઓને પળ એ મહિના સમાન લાગતી હતી. જ્યારે ચ્હા મળી ત્યારે આ ભલી બાઇઓના ચહેરા પ્રકાશ્યા અને તેઓ સાવધાન થઇ. આ જેવો વર્ણવ્યો છે તેવોજ બનેલો બનાવ છે. એક બાઇને ચ્હાની આદતથી એવું નુકસાન પહોંચેલું કે તેને ખાધું નજ પચે; માથું હમ્મેશાં દુ:ખે; પણ જ્યારથી તેણે મનને મારી ચ્હા છોડી છે ત્યારથી તેની તબીયત ઘણીજ સુધરી છે. ઈંગ્લાંડમાં આવેલી બેટરસી મ્યુસિપાલિટિના ડૉકટરે એવી શોધ કરી છે કે તેના લત્તામાં હજારો ઓરતોને જ્ઞાનતંતુનાં દરદો છે, તે દરદોનું કારણ તેઓનું ચ્હાનું વ્યસન છે. ચ્હાથી માણસોનું આરોગ્ય બગડવાના ઘણા દાખલા આ લખનારના અનુભવમાં આવેલા છે અને તેની તો ખાસ માન્યતા છે કે ચ્હાથી આરોગ્યને બહુ નુકસાન પહોંચે છે.

કૉફીને વિષે તો આપણામાં દોહરો છે તે બહુ પંકાએલો છે:-

" કફકટન, બાયુ હરન, ધાતુહીન બલક્ષીન;
લોહીકા પાની કરે, દો ગુન અવગુન તીન. "

આ દોહરો વાસ્તવિક લાગે છે. કફ અને વાયુને હરવા શક્તિ

કૉફીમાં ભલે હોય. તે શક્તિ બીજી વસ્તુઓમાં છે. જેને કૉફી લેવાની ઇચ્છા ઉપલાં બે કારણસર થાય તેણે આદુનો રસ જરા પીવો, એટલે તે કૉફીની ગરજ સારશે; પણ જે વસ્તુ ધાતુ કે જેનો સંગ્રહ કરવાની પૂરતી જરૂર છે તેને હરી લે છે, જે વસ્તુ બળને ક્ષીણ કરે છે અને જે વસ્તુ લોહીનું પાણી કરે છે તેનો તો ત્યાગજ કરવો ઘટે છે.

કોકોને પણ કૉફીના દોષો લાગુ પડે છે–તેમાં પણ ચ્હામાં રહેલું તત્ત્વ છે કે જેથી ચામડી તદ્દન જડ્ઠર બને છે.

જેઓ આરોગ્યમાં નીતિનો સમાસ કરે છે તેઓની આગળ આ ત્રણ વસ્તુની સામે નીચલી વધારાની દલીલ છે. ચ્હા, કૉફી અને કોકો, એ ઘણે ભાગે ગીરમીટથી મળેલા મજુરોથી પેદા થાય છે. જ્યાં કોકો પેદા થાય છે ત્યાં તો સીદીઓ ઉપર એટલો જુલમ ગુજરે છે, કે જો આપણે તે નજરે જોઇએ તો આપણને કોકો લેવાની જરાએ ઇચ્છા નહિ થાય. કોકોનાં ખેતરોમાં થતા જુલમને વિષે મોટાં પુસ્તકો લખાયાં છે. ખરૂં છે કે આપણા બધા ખોરાકની ઉત્પત્તિવિષે આપણે પૂરૂં જ્ઞાન મેળવીએ, તો સોમાંથી નેવું વસ્તુનો ત્યાગજ કરીએ.

આ ત્રણે વસ્તુને બદલે નિર્દોષ અને પુષ્ટિકારક ચ્હા નીચે પ્રમાણે બની શકે છે. એને ચ્હાને નામે પીવો હોય તે ભલે તેમ કરે, કૉફીના સ્વાદમાં અને આ નિર્દોષ ચ્હાના સ્વાદમાં, ઘણા કૉફીનો સ્વાદ કરનારા પણ તફાવત જોઇ શકયા નથી ઘઉંને લઇ બરોબર સાફ કરવા અને પછી તેને ચૂલા ઉપર તાવડીમાં શેકવા. તે ખૂબ લાલ થઈ લગભગ કાળાશપર આવે ત્યાં લગી ચૂલાપર રાખવા; પછી તેને ઉતારી નાની કૉફીની ઘંટીમાં સાધારણ ઝીણા દળવા અને તેમાંથી એક ચમચી ભૂકી પ્યાલામાં નાખી તેની ઉપર ઉકળતું પાણી રેડવું. જો તે એક મિનિટ સુધી ચૂલા ઉપર રખાય તો વધારે સારૂં થાય છે. તેમાં જરૂર જણાતાં સાકર ને દૂધ નાખવાં. સાકર અને દૂધ વિના પણ પી શકાય છે.

દરેક વાંચનારે આ અખતરો અજમાવી જોવા જેવો છે. તે ગ્રહણ કરી ચ્હા, કૉફી અને કોકો છોડશે તેનો પૈસો બચશે અને તેનું આરોગ્ય એટલે દરજ્જે બચશે. જે ઘઉંને શેકવા વગેરેના તકલીફમાં પડવા ન માગે તેને આ પુસ્તકના લેખક પાસેથી (ઠે. સત્યાગ્રહઆશ્રમ–અમદાવાદ.) તે ભૂકી મળી શકશે.

કેટલાક પદાર્થો તદ્દન તજવા જેવા છે એ આપણે જોઇ ગયા. કેટલાક બીજા છે કે જે બીજાં કારણોને સારૂ તજવા જેવા અથવા ઓછા લેવા લાયક છે એમ બતાવવાનુ રહે છે. આનો વિચાર મુલતવી રાખી હવે આપણો શું ખોરાક હોવો જોઇએ તે વિચારીએ.

આપણે ખોરાકની બાબતમાં મોટામાં મોટા દુનિયાના ત્રણ વિભાગ પાડી શકીએ છીએ. એક વિભાગમાં એવા માણસ છે કે જેઓ મરજીથી કે ન ચાલતાં માત્ર વનસ્પતિમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી વસ્તુઓ ઉપર નિભાવ કરે છે; આ ભાગ મોટામાં મોટો છે. તેમાં હિંદુસ્તાનનો મોટો ભાગ, યૂરોપનો મોટો ભાગ અને ચીન જાપાનનો ઘણો ભાગ આવે છે. આમાંના થોડા ધર્મને લીધે માત્ર વનસ્પતિ પદાર્થ લે છે, પણ બીજા ઘણા માંસાદિ ન મળવાથી તેના વિના ચલાવે છે; પણ જો પ્રસંગ આવે તો માંસ સ્વાદથી ખાય છે આવા ઇટાલીયન, આઇરીશ સ્કૉટલાંડના ઘણા માણસો, રૂશિયાની ગરીબ વસ્તી, ચીન અને જાપાનની આમ, બધા ગણાય છે. જેમકે ઇટાલીમાં મુખ્ય ખોરાક મેકેરોની, આર્યલાંડમાં પટાટા, સ્કૉટલેંડમાં ઓટ મીલ, ચીનજાપાનમાં ચાવલ ગણાય છે. બીજો વિભાગ એ વનસ્પતિની સાથે કોઇપણ પ્રકારનાં માંસ–મચ્છી એક કે વધારે વખત હંમેશાં ખાય છે. આમાં ઇંગલાંડનો મોટો ભાગ આવે છે. હિંદુસ્તાનમાં તાલેવંત મુસલમાન અને હિંદુઓ જેને ધર્મબાધ નથી તેવા તથા તાલેવંત ચીના જાપાની વગેરે આવી જાય છે. આ વિભાગ પણ મોટો છે. જો કે પહેલાંના કરતાં બહુ નાનો છે. ત્રીજા વિભાગમાં બહુ ઠંડા મુલકમાં રહેનારી કેટલીક જંગલી ગણાતી

પ્રજા છે અને કેટલાક સીદીઓ છે કે જેઓ માત્ર માંસ ખાઈને જિંદગી ચલાવે છે. આવો ભાગ બહુ થોડો છે અને તે પણ જેમ જેમ યૂરોપના મુસાફરોના પ્રસંગમાં આવતો જાય છે તેમ તેમ પોતાના ખોરાકની સાથે વનસ્પતિ દાખલ કરતો જાય છે. આ સ્થિતિમાંથી આપણે એટલુંજ અનુમાન કરી શકીએ છીએ કે માણુસ ત્રણે રીતે જીવી શકે છે; પણ આપણે તો એ વિચારવાનું છે કે સર્વથી વધારે આરોગ્યવર્ધક ખોરાક કયો ?

શરીરની રચના જોતાં એમ જણાય છે કે કુદરતે માણુસને વનસ્પતિ ખાનારો બનાવ્યો છે. બીજાં પ્રાણીઓની જોડે આપણી સરખામણી કરતાં એમ જોવામાં આવ્યુ છે કે આપણી રચના માત્ર ફળાહારી જાનવરોને વધારેમાં વધારે મળતી આવે છે–એટલે કે વાંદરાને વાંદરાનો ખોરાક લીલાં ને સૂકાં ફળ ગણાય છે. તેના દાંત અને તેની હોજરી આપણુને મળતી આવે છે. ફાડી ખાનારાં જાનવર જેવાં કે સિંહ વાઘ વગેરેના દાંત અને હોજરીની રચના આપણા કરતાં જૂદી છે. તેઓને જે પંજા છે તે આપણુને નથી. પશુઓ જે માંસાહારી નથી, જેવાં કે બળદ વગેરે તેઓને પણ આપણે કંઈક મળીએ છીએ; પરંતુ ઘાસનો મોટો જથ્થો ખાવાને તેઓને જે આંતરડાં વગેરે છે તેવાં ને તેટલાં આપણુને નથી. આ ઉપરથી ઘણા શોધકો એમ કહે છે કે માણુસ માંસાહારી નથી; એટલુંજ નહિ પણ તે ગમે તે વનસ્પતિ ખાવાને પણ સરજાએલ નથી. તેનો મૂળ ખોરાક તો વનસ્પતિમાંએ માત્ર ફળફળાદિ હોવો જોઈએ.

રસાયનશાસ્ત્રીઓએ પ્રયોગો કરીને બતાવ્યું છે કે જે તત્ત્વો માણુસને નિભાવવાને જરૂરનાં છે તે બધાં ફળોમાંથી મળી શકે છે. જેમકે કેળાં, નારંગી, ખજુર, અંજીર, સફરજન, અનેનાસ, બદામ, અખરોટ, મગફળી, નાળીએર વગેરેમાં તંદુરસ્તી જાળવનાર અને કૈાવત આપનારાં બધાં તત્ત્વો છે. આ શોધકો માને છે કે માણુસને રસોઈ

કરીને પકાવવાની પણ જરૂર નથી. જેમ બીજાં પ્રાણી માત્ર સૂરજના તાપમાંજ પાકેલી વસ્તુ ઉપર તંદુરસ્તી જાળવે છે તેમજ આપણું થવું જોઇએ. તેઓ ત્યાં સુધી માને છે કે પકાવવાથી ખાવા લાયક વનસ્પતિઓનું સત્ત્વ નાશ પામે છે અને તેની પોષકશકિત ઓછી થાય છે. પકવેલા ખોરાકથી વનસ્પતિનો ખાસ ગુણ જે આપણને શહુર–ચેતન આપવાનો છે તે ઓછો થાય છે. આમ કહેનારા એમ પણ દલીલ લાવે છે કે જે વનસ્પતિ પકાવ્યા વિના ન ખાઈ શકીએ તે આપણો ખોરાક હોઇજ ન શકે.

એટલું તો ચોકકસ છે કે જો ઉપરની દલીલ બરોબર હોય તો આપણા ઘરમાં, રસોઇમાં અને ખાવામાં આપણો વખત જાય છે તેને બદલે આપણે થોડા વખતમાં ખાવાનો કારભાર સંકેલી શકીએ. આપણાં બૈરાંનો બહુ વખત બચે, ઘરમાં રસોડાં વગેરેમાં રોકાતો ભાગ બચે અને તેથી આપણે ઘણી બાબતમાં એટલા બધા સ્વતંત્ર થઈ શકીએ કે જેથી આપણે બચેલા વખતનો અને પૈસાનો બહુ સરસ ઉપયોગ કરી શકીએ.

પણ બધા રસોઇ કરતા બંધ પડે, પોતાની સ્ત્રીઓને રસોડારૂપી કેદખાનામાંથી છોડે, સ્ત્રીઓ પોતેજ તે કેદખાનામાંથી છૂટવાને ઇચ્છે, એ બધું સ્વપ્ન જેવું લાગે અને જે બનવાજોગ નથી તેની વાત શી કરવી એમ કોઇ કહેશે; પણ બધા તે પ્રમાણે કરી શકે કે નહિ તે વિચાર આપણે હાલ કરતા નથી, શું સારૂં છે એજ વિચાર કરીએ છીએ. સંપૂર્ણ આરોગ્યને સમજીએ તો સાધારણ આરોગ્ય મેળવી શકીએ. સર્વોત્તમ ખોરાક કયો એ જાણીએ તો સાધારણ રીતે શું ખાવું એ આપણે જાણી શકીશું.

આ વિષય ઉપર યુરોપમાં બહુ પુસ્તકો લખાયાં છે. ફળાહારના અખતરા કરનાર પણ યુરોપિયન મળી આવે છે. કેટલાકે પોતાના અનુભવ બહાર પાડયા છે. આ બધા ધર્મના હેતુથી નહિ પણ માત્ર

આરોગ્યના હેતુથી ફળાહારી થયા છે. જીુસ્ટ નામે એક જર્મન છે તેણે ફળાહાર ઉપર સરસ પુસ્તક લખ્યું છે અને ઘણા દાખલાદલીલથી બતાવી આપ્યું છે, કે ફળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે. તેણે ઘણાં દરદીઓનાં દરદ ફળાહારથી અને ખુલ્લી હવાથી મટાડયાં છે; તે એટલે સુધી કહે છે કે જે દેશમાં જે ફળ થતાં હોય તેમાંથી માણસ સંપૂર્ણ પોષણ કહાડી શકે છે.

આ જગ્યાએ મારો પોતાનો અખતરો વર્ણવું એ ખોટું નહિ ગણાય. છ મહિના થયાં મેં કંઈજ અન્ન લીધું નથી અને માત્ર ફળાહારીજ રહ્યો છું, દૂધ, દહીં પણ નથી લીધાં. મારો ખોરાક કેળાં, મગફળી, જેતુનનું તેલ (ઓલીવ ઓઇલ) અને લીંબુ કે એવું કંઇ ખાટું ફળ તથા ખજુર, એ છે. હું નથી કહેતો કે આ અખતરો બરોબર ફળીભૂત થયો છે. આવા મહાન ફેરફારની અસર જાણવા સારૂ છ માસ બસ નથી; પણ એટલું તો કહીશ કે જ્યારે બીજા માંદા પડયા છે ત્યારે મારી તબીયત સારી રહેલી છે. મારામાં પ્રથમ માનસિક અને શારીરિક શક્તિ હતી તેના કરતાં વિશેષ છે. શારીરિક શક્તિને માટે એટલું કહેવું જોઇએ કે જેટલું વજન હું પ્રથમ ઉપાડી શકતો તેટલું કદાચ ન ઉપડે; પણ જેટલા કલાક હું પહેલાં મજુરી કરી શકતો તેના કરતાં વધારે વખત સુધી વગર થાકયે કરી શકું છું. માનસિક કામ તો હાલ બહુજ વધારે કરૂં છું છતાં તેને પહોંચી વળું છું. કેટલાંક દરદીઓને સારૂ મેં આ પ્રકારનો ખોરાક અજમાવ્યો છે, તેનાં પરિણામ તો અદ્દ્ભુતજ આવ્યાં છે. તેનું વર્ણન દરદો વિષેના પ્રકરણમાં આપવાની ધારણા છે, એટલે બીજાના અનુભવથી, મારા પોતાના અનુભવથી અને જે વાંચ્યું–વિચાર્યું છે તેથી એટલું તો લાગે છે કે ફળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે.

હું માનતો નથી કે આ ભાગ વાંચીને ફળાહારનો અખતરો કરવા કોઇ મંડી જશે; મારા આ લખાણની અસર ભાગ્યેજ વાંચ-

નારની ઉપર થશે; પણ મારે જો સત્ય લખવું છે ને ધારણા એજ છે તો પછી મને જે બરોબર ભાસ્યું છે તેજ બતાવવાની મારી ફરજ સમજું છું.

પણ જો કોઇ વાંચનારને ફળાહારનો અખતરો કરવાનો વિચાર થાય તો તેણે ઠેકડો ન મારતાં ધીમે ચાલવાની મારી ભલામણ છે. બધાં પ્રકરણો તે વાંચી રહે પછી તેણે સાર ખેંચી, સમજીને જે કંઇ કરવું હોય તે કરવું.

હવે પછીના વિભાગમાં બીજા વર્ગના ખોરાકનો વિચાર આપણે કરીશું તે વધારે માન્ય થઇ પડશે, એમ મારૂં માનવું છે અને આ વિભાગ તે વિભાગ પછી વધારે સમજાશે.

જેઓ આ પ્રકરણો ધ્યાનપૂર્વક વાંચતા હોય તેઓને મારી એટલી વિનતિ છે કે પ્રકરણો પૂરાં થયા પછીજ તેમણે છેવટના વિચાર બાંધવા.

બીજા દરજ્જાનો અને ફળાહારથી ઉતરતો ખોરાક વનસ્પતિ છે. આમાં બધી જાતનો ભાજીપાલો, દાણા, કઠોળ અને દૂધ વગેરેનો સમાસ થાય છે. જેમ ફળાહારમાં માણસને જોઈતાં તત્વો મળી રહે છે તેમ વનસ્પતિમાં પણ છે; છતાં બન્નેની અસર એકજ નથી. આપણુંને જે તત્વો ખોરાકમાંથી મળે છે તેમાંના કેટલાક તો હવામાં પણ છે; છતાં હવામાંથી તે મેળવી ખોરાકની વસ્તુ વિના ચલાવી શકતા નથી. વળી વનસ્પતિ માત્ર રાંધવાથી તેનું અસલ સ્વરૂપ ખુવે છે અને તેટલે દરજ્જે નમાલી બને છે; અને વનસ્પતિ ઘણે ભાગે પકાવ્યા વિના આપણે ખાઈ શકતા નથી; છતાં માણસને જો રસોઇ કરેલું અન્ન ખાવું છે અને ભાજીપાલા વિના નજ ચાલે તો તેમાંથી શું ઠીક છે એ વિચારવા જેવું છે.

બધાં અનાજમાં ઘઉં સર્વોપરિ છે. એકલા ઘઉં ખાઇને માણસ નભી શકશે. તેમાં પોષણ કરનારી બધી વસ્તુ ઠીક પ્રમાણમાં છે. તેની અનેક જાતની ચીજો બની શકે છે અને તે સહેલાઇથી પચે છે. બચ્ચાં-

ઓને સારૂ જે તૈયાર ખોરાકો મળે છે તેમાં પણ કંઈક ઘઉનો ભાગ હોય છે. ઘઉંની પંક્તિમાં બાજરી, જુવાર અને મકાઇ આવે છે અને તે બધાંની રોટલી કે રોટી થઇ શકે છે; જો કે ઘઉંની બરાબરી તે અનાજો નથી કરી શકતાં. ઘઉ કેવા પ્રકારે ખાવા એ જરા સમજવા જેવું છે. સફેદ આટો કે જેને આપણે મીલ ફ્લોરના નામથી ઓળખીએ છીએ તે તદ્દન નકામો છે, તેમાં કાંઇ સત્ત્વ નથી. તેને માટે ડૉક્ટર એલીન્સન એમ જણાવે છે કે તે ખોરાકની ઉપર તેણે એક કૂતરાને રાખેલો તે મરી ગયો; પણ બીજો આટો હતો તેની રોટી ઉપર કૂતરો બરોબર રહી શકયો. સફેદ આટામાંથી ઘઉંની થૂલી કહાડી લીધેલી હોય છે અને સ્વાદ તથા કાવત તો થૂલીમાં રહેલાં છે. સફેદ આટાની રોટીની ઘણી ખપત છે તેનું કારણ એ જણાય છે કે માણસો બીજા સ્વાદ કરવાને માગે તેથી તેની સાથે સફેદ રોટી સ્વાદને સારૂ વાપરે છે. જેમકે ચીઝના ખાનારા કૌવત ચીઝમાંથી મેળવે છે, પણ રોટીને આધારે ચીઝ ખાય છે અને ખાઇ શકે છે. આવા આટાની રોટલી પણ ખરાબ હોય છે; તે ચવડી બને છે અને તેમાં સ્વાદ કે ગુણ નથી રહેતાં. **સરસમાં સરસ આટો તો એ કે જે બરોબર સાફ કરેલા ઘઉંનો ઘેર દળ્યો હોય. તેમાં પણ પથરાની ઘંટીથી હાથે દળાયો હોય તે સર્વોત્તમ ગણાય છે;** પણ જે પથરાની ઘંટી ન મેળવી શકે તે થોડી કિંમતે હાથવતી ચક્કર ફેરવવાની ઘંટી ઘરમાં રાખીને પોતાનો આટો દળી શકે, અથવા તો બજારમાંથી બ્રાયર મીલ અનસીફ્ટેડ લઇ તેનો ઉપયોગ કરી શકે. દળેલા આટાને વગર ચાળેલો વાપરવો જોઇએ. આ આટાની રોટલી સ્વાદે મીઠી અને કસવાળી રહે છે; તેમ સફેદ આટા કરતાં વધારે મુદત ચાલે છે; જેમકે તેમા સત્ત્વ હોવાથી તે આટો મેદાના આટા જેટલો વાપરી શકાતો નથી.

બજારની રોટી તદ્દન નકામી છે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી

છે; તે રોટી સફેદ અથવા બ્રાઉન હોય તોપણ તેમાં ભેગ આવે છે. વળી ખમીર નાખીને આટાને સોડવીને તે રોટી બનાવવામાં આવે છે આ મોટો દોષ છે. સોડવેલા આટાની રોટી નુકસાનકારક છે એવું ઘણા અનુભવીનું કહેવું છે. વળી બજારની રોટી તૈયાર કરતાં તંદુલ અને ચરબી ચોપડવામાં આવે છે એવા કારણસર તે બન્ને હિંદુમુસલમાનને ત્યાજ્ય હોવી જોઇએ. ઘેર **પકવેલી રોટલી કે રોટી મૂકીને બજારની રોટીથી પેટ ભરવું એ તો માત્ર આળસની નિશાની ગણાય.**

ઘઉં ખાવાનો બીજો સારો અને સહેલો ઉપાય એ છે કે ઘઉંને જાડા ભરડવા કે ભરડાવવા અને તેની થૂલી બનાવીને ખાવી. આ થૂલીને પાણીમાં ખૂબ બાફી તેમાં દૂધ કે સાકર નાખીને ખાધી હોય તો તેનો સ્વાદ સારો લાગે છે અને તે બીજા ખોરાક કરતાં સરસ ખોરાક છે.

ચોખામાં સત્ત્વ જોવામાં આવતું નથી અને એકલા ચોખા ઉપર માણસ નભી શકે એ વિષે શકા છે; તેની સાથે દાળ ઘી કે દૂધ વગેરે પદાર્થો હોય તોજ નિભાવ થાય. ઘઉં માત્ર પાણીમાં રાંધીને તેનાથી સારી રીતે તંદુરસ્ત રહી શકાય છે.

ભાજીપાલો આપણે મુખ્યત્વે કરીને સ્વાદને ખાતર લઇએ છીએ. તેનો ગુણ રેચક છે, તેથી તેમાં કેટલેક અંશે લોહી સુધારવાનો ગુણ છે; છતાં તે ખડની જાત હોઇ પચાવવામાં મુસ્કેલી આપે છે અને હોજરીને વધારે પડતું કામ સોંપે છે. બધાને અનુભવ હશે કે જેઓ ભાજીપાલો વધારે ખાય છે તે નરમ બાંધાના હોય છે. તેઓને આપણે 'પેપચીદાસ' કહીએ છીએ. તેઓને અપચો વારંવાર થાય છે અને અજીર્ણની દવા લીધા કરે છે. કેટલોક ભાજીપાલો તો ખડ છે, એમ આપણે ચોખ્ખી રીતે જોઇ શકીએ છીએ; એટલે ભાજીપાલો ખાવો, પણ ઘણોજ થોડો ખાવો જોઇએ; એ યાદ રાખવા જેવું છે.

કઠોળ–વટાણા, વાલ, તુવેર, મઠ, મગ, મસુર–બહુ તેજી ખોરાક

ગણાય છે. તેને પચાવતાં મુશ્કેલી આવે છે; કેમકે તેને સારૂ હોજરીમાં પુષ્કળ અગ્નિ જોઇએ. કઠોળ ખાનાર માણસને વખતોવખત વા સરે છે, તેનો અર્થ એજ થયો કે તેનાથી કઠોળની બરદાસ થઇ નથી. કઠોળને આપણે 'વાયડાં' ગણીએ છીએ એ પણ એવાજ કારણથી. કઠોળમાં એ ગુણ છે કે તે લાંબી મુદત સુધી આપણને નિભાવે છે. જે માણસને બહુ મજુરી કરવી પડતી હોય તે માણસ કઠોળની બરદાસ ઠીક કરી શકશે અને તેમાંથી કંઇક ફાયદો પણ મેળવે; પણ આપણે સાધારણ રીતે ઓછી મહેનત કરનારા છીએ તેનાથી કઠોળ બહુ ન ખાઈ શકાય. મજુર અને ગાદીએ બેસનારા બન્ને એકજ જાતનો કે એકજ વજનનો ખોરાક નજ ખાઇ શકે.

ડૉકટર હેગ કરીને પ્રખ્યાત લેખક ઇંગ્લેંડમાં છે. તેણે ઘણા પ્રયોગો કરીને બતાવી આપ્યું છે કે કઠોળ બહુ ખરાબ વસ્તુ છે. કઠોળથી આપણા શરીરમાં એક પ્રકારનો ઍસીડ વિશેષ પેદા થાય છે; અને તેથી આપણને ઘણા રોગો થાય છે તથા ઘડપણ વહેલું આવે છે. આમ હોવાનાં તેણે ઘણાં કારણો આપ્યાં છે. તે અહીં આપવાની જરૂર નથી. મારો પોતાનો અનુભવ એમજ સૂચવે છે કે કઠોળ ખાવામાં નુકશાન છે; છતાં જેનાથી સ્વાદ નજ છોડાય તેણે એવી વસ્તુ વિચારીને ખાવા જેવી છે.

હવે આપણે વનસ્પતિમાંની કેટલીક વસ્તુ તજવા જેવી છે તેનો વિચાર કરવો ઘટે છે. હિંદુસ્તાનમાં લગભગ દરેક જગ્યાએ મરચાં અને તેને લગતો બીજો મસાલો, જેવાં કે ધાણા, જીરૂં, મરી, વગેરે ખાવાનો બહુ ચાલ છે. આ ચાલ બીજા ભાગોમાં એટલે દરજ્જે નથી. અહીંના સીદીઓને પણ જો આપણો મસાલાવાળો ખોરાક આપીએ તો તેઓ તે એકાએક નહિ ખાય; કેમકે તેમાં તેઓને બદસ્વાદ લાગે છે. ઘણા ગોરાઓ કે જેમને મસાલાની આદત નથી તેઓ આપણો મસાલાદાર ખોરાક બિલકુલ નહિ ખાઇ શકે અને જો પરાણે

ખાય તો તેમની હોજરી બગડે છે અને તેમના મોંમાં ફોલ્લા પડે છે. આ મેં પોતે કેટલાક ગોરાઓનેવિષે અનુભવ્યું છે. આ ઉપરથી એટલું તો કહી શકાય કે મસાલો જાતે સ્વાદિષ્ટ છે એવું કંઇ નથી; પણ આપણે ઘણા કાળથી આદત પાડી છે તેથી તેની ગંધ તથા તેનો સ્વાદ પસંદ કરીએ છીએ; પણ આપણે જાણ્યું છે કે સ્વાદનેજ સારૂ ખાવું એ તો આરોગ્યને નુકશાન કરનારૂં છે.

ત્યારે હવે મસાલો ખાવાનો હેતુ તપાસીએ. સૌ કોઇ કબૂલ કરશે કે મસાલો ખાવાનો હેતુ એ છે કે તેથી વધારે ખોરાક ખવાય અને વધારે પચે. મરચાં, ધાણા, જીરૂં વગેરેમાં પેટમાં અગ્નિ ઉત્પન્ન કરવાનો ગુણ છે અને તેથી આપણને વધારે ભૂખ લાગતી જણાય છે. તેનો અર્થ એવો કરવો કે ખાધેલું બધું પચી ગયુ અને તેનુ ચોખ્ખું લોહી બન્યું. તો તે ભૂલભરેલો વિચાર ગણાશે. ઘણાં માણસો બહુ મસાલો ખાય છે તેઓની હોજરી છેવટે નાજુક થઈ જાય છે અને કેટલાકને તો સંગ્રહણી પણ થાય છે. એક માણસને બહુ મરચાં ખાવાની આદત હતી; તે તેનાથી ન મૂકાયાં અને જુવાનીમાં છ માસ ખાટલો ભોગવી મરણ પામ્યો. આપણા ખોરાકમાંથી મસાલા માત્ર બાતલ કરવા એ જરૂરનું છે.

જે ટીકા મસાલાને લાગુ પડે છે એજ ટીકા નીમકને લાગુ પડે છે. આ વાત કોઇને ગમશે નહિ. ઘણાને ભયંકર લાગશે, છતાં તે અનુભવસિદ્ધ છે. વિલાયતમાં એક મંડળ નીકળ્યું છે તેનો મત એવો છે કે નીમક એ ઘણાક મસાલા કરતાં પણ ખરાબ વસ્તુ છે. આપણા ખોરાકમાં આપણને વનસ્પતિજનિત નીમક મળે છે. તેનીજ જરૂર છે અને તેટલું બસ છે; પણ દરિયાઇ મીઠું અથવા ખનીજ મીઠું એ તો વગર જરૂરનું છે અને શરીરમાં જેવું જાય છે તેવુંજ પસીનાવાટે અને બીજી રીતે નીકળી જાય છે; એટલે કે તેનો કંઈ ખાસ ઉપયોગ શરીરમાં થતો જણાતો નથી. એક પુસ્તકમાં ત્યાં સુધી જણાવ્યું છે કે

નીમક ખાવાથી લોહીમાં બિગાડ થાય છે, પણ જેણે ઘણાં વર્ષ સુધી નીમક ન લીધું હોય અને જેણે પોતાનું શરીર બીજી રીતે સ્વચ્છ રાખ્યું હોય તેનું લોહી એવું ચોખ્ખું થાય છે કે તેની ઉપર સર્પ વગેરેના દંશની અસર થતી નથી; કેમકે તેવાના લોહીમાં એવા દંશોની અસરને દૂર કરવાનો ગુણ રહેલો હોય છે. આ વાત ખરેખર છે કે નહિ એ આપણે જાણી નથી શકતા; પણ એટલું તો અનુભવપૂર્વક કહી શકું છું કે ખાંસી, હરસ, દમ, રક્તપ્રવાહ વગેરે દરદોની ઉપર જો નીમક મૂકાય તો તેની તાત્કાલિક અસર થાય છે. એક હિંદીને ઘણા લાંબા સમયથી દમ અને ખાંસીનું દરદ હતું. નીમક મૂકવાથી અને તેની સાથે જે બીજા ઇલાજો લેવાના હતા તે લેવાથી મટયું. નીમક નહિ ખાવાથી કોઇને પણ માઠી અસર થઇ હોય એવું મેં અનુભવ્યું નથી. મને તો નીમક તજ્યાને બે વર્ષ ઉપરાંત થયા છતાં તેની માઠી અસર હું જોતો નથી, પણ કેટલાક ફાયદા અનુભવું છું. પાણી ઓછું પીવું પડે છે, શરીરમાં સુરતી ઓછી રહે છે. મારે પોતાને નીમક મૂકવાનો પ્રસંગ પણ વિચિત્ર હતો. જેના દરદને સારૂ મેં નીમક છોડયું તેનું દરદ ત્યાર પછી હમેશાં કેદમાં રહ્યું છે. જો તે દરદી તદ્દન નીમક છોડી શકત તો દરદ નિર્મૂળ થાત એવો પણ મારો વિશ્વાસ છે.

નીમક છોડનારે ભાજીપાલો અને કઠોળ છોડવાં પડે છે એ ભારે પડતું લાગે છે એમ મેં ઘણા પ્રયોગમાં જોયું; પણ લીલોતરી અને કઠોળ છોડયા વિના નજ ચાલે એવું છે. મને એમ ભાસ્યું છે કે લીલોતરી અને કઠોળ નીમક વિના પચાવવાં મુશ્કેલ પડે છે. આનો અર્થ એમ થતો નથી કે નીમક પાચન વધારનારી વસ્તુ છે; પણ જેમ મરચું ખાવાથી પાચનશક્તિ વધતી નથી પણ માત્ર વધી એમ જણાય છે અને છેવટે તેથી થતું નુકશાન જોવામાં આવે છે તેમ નીમકનું છે. એટલે નીમક છોડનારે લીલોતરી અને કઠોળ અવશ્ય છોડવાં જોઇએ. આ પ્રયોગ સૌ પોતાની ઉપર કરીને તેની અસર અજમાવી

શકે છે. જેમ અફીણ છોડનારને થોડા દિવસ મુસીબત જણાય છે અને શરીર શિથિલ જણાય છે તેમ નીમક મૂકનારને પણ જણાશે; તેથી હારવા જેવું નથી; ખંત રાખવાથી નીમક છોડનારને ફાયદો થશે.

દૂધ એ પણ તજવા યોગ્ય વસ્તુમાં ગણવાની આ લખનારે હિંમત કરી છે. તેનો આધાર એક તો તેનો પોતાનો અનુભવ છે; પણ તે અનુભવને બાજુએ રાખવાની જરૂર છે. દૂધના મહિમાવિષે આપણને એવો સખત વહેમ છે કે તેનો નાશ કરવો એ ફોકટ પ્રયત્ન કરવા જેવું છે. વાંચનાર આમાં બતાવેલા બધા વિચારો કબૂલ રાખશે એવું લખનાર ધારતો નથી અને વિચારો જેને પસંદ પડશે તે બધા તેનો અમલ કરશે એવું પણ લખનાર ધારતો નથી; તેનો હેતુ પોતાના વિચાર રજુ કરવાનો છે. તેમાંથી જેને જે યોગ્ય લાગશે તે તે ગ્રહણ કરશે એટલે દૂધવિષે પણ લખવું એ અયોગ્ય નથી. ઘણા ડૉકટરોએ જણાવ્યું છે કે દૂધ એ કાળજવર પેદા કરનારી વસ્તુ છે. તે વિષે ચોપાનિયાં નીકળ્યાં છે. દૂધમાં હવાઇ જંતુઓ તુરત પડે છે, દૂધમાં આરોગ્યને હાનિ કરનારાં જંતુ તુરત પેદા થાય છે. દૂધને સાચવવા આપણને ભારે પ્રયત્ન કરવા પડે છે. દક્ષિણ આફ્રિકામાં દૂધ ખાનારાઓને લગતા કાયદાઓ છે. દૂધ કેમ જાળવવું, કેમ રાખવું, વાસણો કેમ સાફ રાખવાં એ વિષે ઘણી સૂચનાઓ છે. આ પ્રમાણે જે વસ્તુનું જતન કરવું પડે અને જો ન થાય તો તેમાંથી નુકસાન થાય તે વસ્તુ મૂકવી કે રાખવી, એ વિચારવા જેવું ગણાશે.

વળી ગાય કેવી છે, તે શું ખાય છે, તેની ઉપર સારા કે નઠારા દૂધનો આધાર રહે છે. ક્ષયથી પીડાતી ગાયના દૂધથી પીનારને ક્ષય થવાના દાખલા તબીબો રજુ કરે છે. તદ્દન તંદુરસ્ત ગાય મળવી મુશ્કેલ છે અને જો ગાય તંદુરસ્ત ન હોય તો તેનું દૂધ પણ રોગી હોય છે. રોગથી પીડાતી માતાનું દૂધ બાળકને આપવાથી તે રોગનું ભોગી થાય છે એ સૌ જાણે છે. વળી ધાવતા બાળકને દરદ થાય

ત્યારે વૈદ્ય દવા બાળકને નહિ આપતાં માતાને આપે છે કે જેથી તેના દૂધવાટે તે દવાની અસર બાળક ઉપર થાય. આ પ્રમાણે જે હકીકત સ્ત્રીના દૂધને લાગુ પડે છે તેજ હકીકત ગાયના દૂધને પણ લાગુ પડે છે. આમ દૂધ પીનાર એ દૂધ દેનારના ખોરાકની સાથે અને તેની તંદુરસ્તી સાથે ગાઢો સંબંધ ધરાવે છે. આવી વિટંબના અને જોખમો જે દૂધ લેવામાં છે તે દૂધ તજવું એજ યોગ્ય નહિ ગણાય? તાકાદ આપવાનો જે ગુણ દૂધમાં છે તે ઘણી વસ્તુઓમાં છે. જેતુનનું તેલ દૂધની ગરજ ઘણે ભાગે સારે છે. મીઠી બદામને ગરમ પાણીમાં પલાળી, છાલ ઉખેડી તેનો મેદો કરી તેની સાથે પાણી ભેળવી તેને એકરસ કરવાથી દૂધના બધા સારા ગુણ તેમાં આવે છે; અને દૂધથી નીપજતાં જોખમ તેનેવિષે નથી રહેતાં. છેવટમાં કુદરતનો નિયમ તપાસીએ; વાછરડું થોડા માસ દૂધ ધાવી પછી મૂકી દે છે અને દાંત આવે કે તુરત દાંતનો ઉપયોગ થાય એવી વસ્તુ ખાવા મંડી જાય છે: તેમજ મનુષ્યજાતિનેવિષે હોવું જોઇએ. માત્ર બાળ અવસ્થામાં દૂધ પીવાને આપણે સરજાએલા છીએ. આપણને પણ દાંત આવે ત્યારે આપણે યા તો સફરજન વગેરે લીલા મેવા અને બદામ વગેરે સૂકા મેવા ચાવીએ અથવા રોટલી ચાવીએ. દૂધની ગુલામીમાંથી છૂટનાર માણસ કેટલો પૈસો અને કાળ બચાવી શકે છે એ ઉપર વિચાર કરવાનું આ સ્થળ નથી, પણ સૌ પોતાની મેળે તે તપાસી શકશે. દૂધમાંથી ઉત્પન્ન થતી વસ્તુઓની પણ જરૂર નથી. છાશની ખટાશ લીંબુમાથી મળે છે. તેમાંનું બીજું સત્ત્વ બદામ વગેરેમાથી મળે છે. ઘીના બદલામાં તેલ તો હજારો હિંદી ખાય છે.*

---

* દૂધ વિષે ઉપર જણાવેલા મહાત્મા ગાંધીજીના વિચારોમાં કેટલોક ફરક પડયોછે, તે એમની આજ્ઞાથી, એમણે મોઢે આપેલી સૂચના મુજબ એક આશ્રમવાસીએ નીચે દર્શાવ્યો છે :—

'દૂધના દોષો અને જોખમો વિષે મારા વિચારો જેવા ને તેવાજ

હવે ત્રીજા દરજ્જાનો ખોરાક જરા તપાસીએ. તે વનસ્પતિ અને માંસમિશ્રિત છે. આવો ખોરાક ઘણાં માણસો ખાય છે અને તેમાંના ઘણા દર્દોથી પીડાય છે; અને ઘણા નીરોગ પણ જણાય છે. આપણે માંસ ખાવાને નથી સરજાયા એ તો આપણા શરીરના બધા અવયવો અને આપણો બાંધો પ્રત્યક્ષ બતાવી આપે છે. માંસના ખોરાકથી શરીર ઉપર થતી માઠી અસરનું વર્ણન ડૉક્ટર કિંગ્ઝફોર્ડ અને ડૉક્ટર હેગે આબેહૂબ આપ્યું છે. જે એસીડ કઠોળ ખાવાથી પેદા થાય છે તેજ એસીડ માંસ ખાવાથી થાય છે, એમ તેણે સાબીત કરી આપ્યું છે. માંસ ખાવાથી દાંતને ઈજા પહોંચે છે, સંધિવા થાય છે, તે ખાવાથી માણસમાં ક્રોધ વધારે ઉત્પન્ન થાય છે અને જેને ક્રોધ છે તે પણ રોગી છે. આપણી આરોગ્યની વ્યાખ્યા પ્રમાણે ક્રોધી માણસ પણ નીરોગી ન ગણાય.

ચોથા ને છેલ્લા દરજ્જાનો ખોરાક ખાનારા એટલે માત્ર માંસ-ભક્ષીનો વિચાર કરવાની જરૂર રહેતી નથી. તેઓની અધમ દશા એવી છે કે તેઓનો વિચાર કરતાં આપણે માંસ નજ ખાઈએ. તેઓ કોઈપણ પ્રકારે નીરોગી નથી. જરા ઉંચે ચઢે છે કે જ્ઞાન મેળવે છે એટલે તરત તેઓનું મન વનસ્પતિ-આહાર તરફ દોડે છે.

આ બધાનો સાર એ આવ્યો કે કેવળ ફળાહારી થનાર થોડાજ નીકળશે; પણ સૂકાં અને લીલાં ફળ, ઘઉં તથા ઓલીવ ઑઈલનો

છે, છતાં મને લાગે છે કે એ સર્વે દોષો અને જોખમો વેઠીને પણ હિંદુસ્તાનના લોકોને દૂધ એ અનિવાર્ય ખોરાક છે. જેને ધાર્મિક દૃષ્ટિએ દૂધ પીવામાં બાધ લાગતો હોય, તે પોતાના આરોગ્યના જોખમે પણ દૂધ વિના ચલાવે એ જુદી વસ્તુ છે. પણ દૂધ વિના હિંદી લોકોનું આરોગ્ય જળવાવું મુશ્કેલ છે, અને તેથી દૂધની અવજ્ઞા અથવા ત્યાગનો પ્રશ્ન વિચારવા કરતાં, સર્વેને સારા દૂધનો ખોરાક સરતીરીતે કેમ પૂરો પાડી શકાય એજ પ્રશ્ન મહત્ત્વનો છે.'

અખતરો કરવા યોગ્ય છે અને તે ઉપર માણસ તંદુરસ્તી જાળવી શક છે. ફળની અંદર કેળાં પ્રધાનપદ ભોગવનાર છે. સિવાય ખજુર આલુબુખાર, અંજીર એ બધાં તાકાદ આપનારાં છે. લીલી દ્રાક્ષ લોહી સુધારક છે. નારંગી, સંત્રાં, સફરજન એ બધાં કેળાંની સાથે મેળવી રોટલીની સાથે ખાઇ શકાય છે. રોટલીમાં ઓલીવ ઑઇલ નાખવાથી સ્વાદ બગડતો નથી. આવા ખોરાકમાં અડચણ ઓછી રહે છે તેથી ખર્ચ ઓછું છે અને મીઠાં મરચાંની કે દૂધની કે સાકરની જરૂર પડતી નથી. છૂટી સાકર એ તો તદ્દન નકામી વસ્તુ છે. બહુ ગળ્યું ખાનારાના દાંત વહેલા પડી જાય છે અને તેટલા ગળપણમાંથી કંઈ તેઓ ફાયદો મેળવતા નથી. ઘઉં, બદામ, મગફળી, અખરોટ, લીલો મેવો, એ બધામાંથી અનેક વસ્તુઓ ખાવા યોગ્ય બનાવી શકાય છે.

ખોરાક કેટલો લેવો અને ક્યારે લેવો એ હવે ખોરાકના સંબંધમાં વિચારવાનું રહ્યું; તે હવે પછીના પ્રકરણમાં વિચારીશું.

પ્રકરણ ૬ ઠું—કેટલું અને કેટલી વખત ખાવું?

ક્યો ખોરાક સરસ છે એ આપણે વિચારી ગયા. કેટલું અને કેટલી વખત ખાવું એ વિચારવાની જરૂર છે અને તે વિષયને માટે જૂદું પ્રકરણ રાખવું ઘટે છે. કંઈક અંશે 'કેટલું ખાવું' એની સાથે 'કેટલી વખત ખાવું' એ સંબંધ રાખે છે. 'કંઇક અંશે' એમ કહેવાનો હેતુ એ છે કે જે વજન ખાવું જોઇએ તે વજન માણસ એકજ વખતમાં ખાઈ શકતો નથી, તેણે તે ખાવું ન જોઇએ; એટલે ઘણે ભાગે તો કેટલું ખાવું અને કેટલી વખત, એ પરસ્પર સંબંધ ધરાવતાં નથી.

કેટલું ખાવું એ વિષે ડૉક્ટરોના ઘણા મત છે. એક ડૉક્ટર કહે છે કે ખૂબ ખાવું અને જૂદી જૂદી જાતના ખોરાકના ગુણ પ્રમાણે

ખાવાનાં વજન આપ્યાં છે. બીજો ડૉક્ટર કહે છે કે મજુરી કરનારે અને માનસિક કામ કરનારે જૂદા પ્રકારનો અને જૂદા વજનમાં ખોરાક લેવો જોઇએ. વળી ત્રીજો કહે છે કે મજુર અને જામ બન્નેને સરખો ખોરાક ખાવાનો છે–ગાદીપતિને ઓછો ચાલે અને મજુરને વધારેજ જોઇએ એવો નિયમ નથી. નબળા ને સબળાને જૂદાં વજન જોઇએ એ તો સૌ કોઇ જાણે છે. મરદ અને સ્ત્રીના ખોરાકમાં તફાવત હોય છે. મોટા અને બાળકના, ઘરડા અને જુવાનના ખોરાકના વજનમાં તફાવત હોય છે. છેવટે એક લેખક તો એવું કહે છે કે જો આપણે ખોરાકને એટલો ચાવીએ કે મોઢામાં તેનો તદ્દન રસ થઈ જઇ થુંકની પેઠે પોતાની મેળે ગળે ઉતરી જાય, તો આપણે માત્ર પાંચથી દશ રૂપીઆભાર ખોરાકથી ચલાવી શકીએ. આ માણસે પોતે હજારો અખતરા કર્યા છે. તેનાં પુસ્તકોની હજારો નકલ ખપી છે અને તે બહુ વંચાય છે. આવી સ્થિતિમાં કેટલું ખાવું એ વજન આપીને જણાવવું તે ફોકટ છે; પણ ઘણે ભાગે બધા દાક્તરો લખી ગયા છે કે, સેંકડે નવ્વાણું ટકા માણસ જોઇએ તેના કરતાં વધારે ખોરાક ખાય છે. ડૉક્ટરો એમ ન લખી ગયા હોત તોપણ આપણે તે વાત સમજી શકીએ એવી સાધારણ છે. આમ હોઇને ઓછું ખાઇને કોઇ પોતાની તબીયત બગાડે એવી ધાસ્તી રાખી, ઓછામાં ઓછું કેટલું ખાવું જોઇએ, એ કહેવાની જરૂર રહેતી નથી. ખરૂં જોતાં તો એમ કહેવાની જરૂર છે કે જ્યારે આપણા ખોરાકાવષે આપણે વિચાર કરતા થઇએ ત્યારે આપણે બધાએ ખોરાક ઘટાડવો જોઇએ.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાકને ખૂબ ચાવવાની જરૂર છે. તેમ કરવાથી ઘણા ઓછા ખોરાકમાંથી વધારે ને વધારે સરસ સત્ત્વ આપણે ખેંચી શકીશું અને આપણને દરેક રીતે ફાયદો થશે. એવું બતાવવામાં આવ્યું છે કે જે માણસ યોગ્ય ખોરાક પચે એટલોજ ખાય છે તેનો દસ્ત થોડો, બાંધેલો, કાળાશ પડતો, ચીકણો, સુકો અને દુર્ગંધથી તદ્દન

રહિત હોય છે. આવો આખો દસ્ત જેને ન આવે તેણે વધારે અને અયોગ્ય ખોરાક ખાધો છે અને જે ખાધો છે તે બરોબર ચાવીને મોંમાંના થુંકની સાથે મળવા દીધો નથી. આ રીતે માણસો પોતાની દસ્ત વગેરેની હાજતો ઉપરથી કહી શકે છે કે તેણે વધારે કે ઓછું ખાધું છે. જેની જીભ સવારના બગડેલી છે, જે બેચેનાથી સૂવે છે, જેને રાત્રે સ્વપ્નાં આવે છે, તેણે વધારે ખાધું છે. જેને રાતના પેસાબ કરવા ઉઠવું પડે તેણે પ્રવાહી પદાર્થ બહુ ખાધા–પીધા છે. આમ બારીક અવલોકન કરીને દરેક માણસ પોતપોતાના ખોરાકનું વજન કહાડી શકે છે. ઘણા માણસના શ્વાસમાં બદબો હોય છે; તેને તેનો ખોરાક અવશ્ય હઝમ થયો નથી. કેટલીક વાર વધારે ખાનારને ગુમડાં થાય છે, તેને ખસ ફૂટી નીકળે છે, નાકમાં સળેખમ થાય છે. આ બધા ઉપદ્રવોને આપણે ગણકારતા નથી. કેટલાકને હેડકીજ આવ્યા કરે છે, કેટલાકને વા સરે છે. આ બધાનો અર્થ તો એટલોજ છે કે આપણું પેટ એ આપણું પાયખાનું બન્યું છે અને આપણે આપણા પાયખાનાની પેટી સાથે રાખીને ફરીએ છીએ. જો આપણને અવકાશ મળે અને આપણે આ બાબત ઉપર ખૂબ વિચાર કરીએ તો આપણને આપણી ટેવો ઉપર તિરસ્કાર છૂટે. આપણે હર-ગીજ વધારે ન ખાઇએ અને જમણની તથા જમણવારોની વાત-છોડી દઇએ. નાતમાં જમવાનું કે નાતને જમાડવાનું નીમ પાળીએ. આપણી પરોણાગત પણ જૂદાજ પ્રકારની થાય અને આપણે સુખી રહી પરોણાને સુખી કરીએ. જાફતનું તો નામજ ભૂલી જઇએ. આપણે દાતણ કરવાને કોઇને નોતરતા નથી. પાણી પીવાને નોતરતા નથી; તેમ જમવું એ પણ એક શરીરના વહેવાર છે, તે ચલાવવામાં શા સારૂ આખો મૂલક ડોળીએ છીએ ? પરોણા આવ્યા એટલે તેની અને આપણી કમબખ્તી. જવાબ એ છે કે બહુ મહાવરાથી આપણે આપણાં મોં બગાડયાં છે. તેથી કંઇ ને કંઇ ખાવાનાં બહાનાં શોધીએ છીએ.

પરોણાને ખૂબ જમાડી તેને ત્યાં ખૂબ જમવાની આશા રાખીએ છીએ. વળી તેવો અવસર શોધીને આપણે વધારે પકવાનો જમવાનો લાગ મેળવીએ છીએ. આપણે એ પ્રમાણે ખાઈ રહ્યા પછી એક કલાકે જો કોઈ શુદ્ધ શરીરવાળાને આપણું મોં સુંઘવાનું કહીએ અને તેનો વિચાર જાણીએ તો આપણને શરમાવું પડે. એવા પણ દાખલા જવાનો પડ્યા છે કે જે સારૂં ખાવાને ખાતર ખાઇને તરત ફ્રુટસોલ્ટ પીએ અથવા ખાધેલાનું વમન કરી પાછા બીજાં પકવાનો ખાવા બેસે.

આવા–વના કે ઓછા–આપણે બધા છીએ; તેથી આપણા મહા-પુરુષોએ આપણે સારૂ ઉપવાસો, રોજા વગેરેનાં વ્રત ઠરાવ્યાં છે. રોમન કેથોલિક ખ્રિસ્તિમાં પણ ઘણા ઉપવાસો છે. માત્ર શરીરસુખાકારીને સારૂ માણસ દર પખવાડીએ ઉપવાસ કે એકટાણું કરે તેમાં જરાએ ખોટું નથી. તેને ઘણોજ ફાયદો થાય. ચોમાસામાં ઘણા હિંદુઓ એક વખત જમવાનું વ્રત રાખે છે. તેમાં સુખાકારી સમાએલી હોય છે. જ્યારે હવામાં ઘણી ભિનાશ હોય, સૂર્ય દેખાતો ન હોય ત્યારે હોજરી ઓછું કામ કરે છે, તેથી માણસે ખોરાક પણ તે સમયે ઓછો ખાવો જોઇએ.

હવે કેટલી વખત ખાવું એ વિચારીએ. હિંદુસ્તાનમાં તો અસંખ્ય માણસો બે ટંકજ ખાય છે. ત્રણ ટંક ખાનારો મજુરવર્ગ નીકળશે. ચાર ટંક ખાનારા તો અંગ્રેજી વાયરો વાયા પછીજ પેદા થયા જણાય છે. હાલમાં અમેરિકા તેમજ ઇંગ્લાંડમાં સભાઓ સ્થપાઈ છે. તેનું કામ બધાં માણસોને બે વખતથી વધારે ન ખાવાનો બોધ આપવાનું છે. આ સભાની એવી સલાહ છે કે આપણે સવારનો નાસ્તો નજ ખાવો જોઇએ. રાતના ઉંઘ લીધી હોય તે ખોરાકની ગરજ સારે છે. એટલે સવારના પહોરમાં આપણે ખાવાને સારૂ નહિ પણ કામ કરવાને સારૂ તૈયાર થયા હોઇએ છીએ. તેઓ એમ માને છે કે એક પહોર કામ કર્યા પછીજ આપણે ખાવાને તૈયાર થઇએ છીએ; એટલે આવા માણસો દિવસના બેજ વખત ખાય છે. વચમાં

ચ્હા વગેરે પણ પીતા નથી. આ વિષય ઉપર ડયુઇ કરીને જાણીતો ડૉક્ટર છે તેણે પુસ્તક લખ્યું છે; તેમાં તે ઉપવાસના, નાસ્તો છોડવાના, ઓછું ખાવા વગેરેના ફાયદા ઘણી સરસ રીતે બતાવી દે છે. મારો પોતાનો અનુભવ તો આઠ વરસથી એ છે કે બે કરતાં વધારે વખત ખાવાની જરૂર યુવાવસ્થા ગયા પછી તો નથીજ. માણસનો બાંધો જ્યારે બંધાઈ રહે છે અને તેને વધવાનું બંધ થાય છે ત્યારે તેને વધારે વખત કે વધારે ખાવાની જરૂર નથી.

પ્રકરણ ૭ મું--કસરત

માણસ જાતને જેટલી જરૂર હવાની, પાણીની અને અનાજની છે તેટલીજ કસરતની છે. એટલું ખરૂં કે કસરત વિના માણસ ઘણા વર્ષ સુધી નભી શકે તેમ ખોરાક, હવા, પાણી અને અનાજ વિના ન નભી શકે: પણ કસરત વિના માણસ આરોગ્ય ન રહી શકે એ સર્વમાન્ય વાત છે. જેમ ખોરાકનો અર્થ આપણે કર્યો તેમ કસરતનો કરવાનો છે. કસરત એટલે મોઇ દાંડીયા, ફુટબોલ, ક્રિકેટ કે ફરવા જવું એજ નથી; કસરત એટલે શારીરિક અને માનસિક કામ. જેમ ખોરાક હાડકાં માંસને સારૂ તેમજ મનને સારૂ જોઇએ, તેમ કસરત શરીરને તેમજ મનને જોઇએ. શરીરને કસરત ન હોય તો શરીર માંદું રહેશે અને મનને નહિ હોય તો મન શિથિલ રહેશે. મૂઢપણું એ પણ એક પ્રકારનો રોગજ ગણવો જોઇએ. મોટા પહેલવાન જે કુસ્તી કરવામાં ભારે હોય પણ જેનું મન ગમારના સરખું હોય તેને આપણે અરોગી એ શબ્દ લગાડીએ એ અજ્ઞાનની દશા છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે તન્દુરસ્ત શરીરમાં તન્દુરસ્ત મન હોય તેજ માણસ આરોગ્યવાળો ગણાય.

આવી કસરતો કયી? કુદરતે તો આપણે સારૂ એવી સરસ

ગોઠવણો કરી છે કે આપણે હમેશાં કસરત કર્યાજ કરીએ. જરા શાંતિથી આપણે તપાસીશું તો આપણને માલૂમ પડશે કે દુનિયાનો ઘણોજ મોટો ભાગ ખેતી ઉપર નભે છે. ખેડુતનાં ઘરનાં બધાંને કસરત મળી રહે છે. તે દરરોજ આઠ દશ કે તેથી પણ વધારે કલાક સુધી ખેતર વગેરેમાં કામ કરે ત્યારેજ તેને ખાવા પહેરવાનું મળી શકે છે. તેને મનની જુદી કસરત જોઇતી નથી. ખેડુત મૂઢ દશામાં કામ કરી શકતો નથી. તેને જમીનની માટીની પરીક્ષા જાણવી જોઇએ; ઋતુ-ઓના ફેરફારની માહીતી રાખવી જોઇએ; યુક્તિસર હળ ફેરવતાં આવડવું જોઇએ અને તારા તથા સૂર્ય ચંદ્રની ગતિ સાધારણ રીતે જાણવી જોઇએ. ગમે તેવા અક્કલવાન શહેરવાસી જ્યારે ખેડુતના ઘરમાં જાય છે ત્યારે દીન બની રહે છે. ખેડુત કહી શકશે કે બીયાં કેમ વવાય. આસપાસની દરેક કેડીનું તેને જ્ઞાન છે, આસપાસનાં માણસોનું તેને ભાન છે. તારા વગેરેના દેખાવપરથી તે રાતના પણ દિશા પારખી શકે છે. પક્ષીઓના સાદ ઉપરથી, તેઓની ગતિ ઉપરથી તે કેટલુંક કળી શકે છે. જેમકે અમુક પક્ષી અમુક વખતે એકઠાં થાય કે કલોલ કરે તો તે કહેશે કે આ વરસાદની અથવા તો એવી બીજી નિશાની છે. આમ પોતાને જોઇતી ખગોળવિદ્યા, ભૂગોળવિદ્યા, ભૂસ્તરવિદ્યા, વગેરે શાસ્ત્રો ખેડુત સમજે છે. તેને પોતાનાં છોકરાંને પોષવાં પડે છે તેથી માનવધર્મશાસ્ત્રનું પણ સાધારણ જ્ઞાન છે: અને પૃથ્વીના વિશાળ ભાગમાં રહેતો હોવાથી તે ઇશ્વરનું મહત્ત્વ સહેજ સમજે છે. શરીરે તો મજબૂત છેજ. પોતાનું વૈદું પોતેજ કરી લે છે અને માનસિક કેળવણી તેને છે એ આપણે જોઇ શકયા.

પણ બધા કંઇ ખેડુતો થવાના નથી. વળી આ પ્રકરણો ખેડુ-તના ઉપકારને સારૂ લખાતાં નથી; જેઓ વેપારી અને એવા પ્રકારના ધંધાર્થી છે તેઓએ શું કરવું, એ સવાલ છે. આ સવાલનો જવાબ આપણને સમજપૂર્વક મળે તેવા હેતુથી ખેડુતની જિંદગીનું ફકઈ

વર્ણન આપ્યું છે. તેની રહેણી ઉપરથી આપણે જેઓ ખેડુત નથી તે આપણી રહેણી કંઇક ઘટાવી શકીએ અને એટલું સમજીએ કે જેટલે દરજ્જે આપણે ખેડુતને લગતી જિંદગી ભોગવતા નથી તેટલે દરજ્જે આપણે નીરોગી ઓછા રહેવાના. ખેડુતની જીંદગી ઉપરથી આપણે જોઇએ છીએ કે માણસે આઠ કલાક શારીરિક કાર્ય કરવું જોઇએ; અને તે એવું કે જેથી તે કરતાં કરતાંજ મનની શક્તિને કસરત મળે. હવે વેપારી વગેરેને કેટલીક મનની કસરત મળી રહે છે, પણ તે એકમાર્ગી છે. તે કંઇ ખેડુતની જેમ ખગોળવેત્તા કે ભૂગોળવેત્તા, કે ઇતિહાસ જાણનારો નથી. તેને ભાવતાલની ખબર પડે, સામાને કેમ યુક્તિસર માલ વેચવો એ ખબર પડે, પણ તેથી મનની શક્તિ પૂરી કસાતી નથી. તે ધંધામાં શરીરની હીલચાલ કંઇક થાય છે, પણ તે ઘણી ઓછી ગણાય.

આવા માણસોને સારૂ પશ્ચિમના લોકોએ શોધ્યું છે કે તેઓએ ક્રિકેટ વગેરે રમત રમવી. વર્ષમાં તહેવારો પાળી તેવે સમયે વળી વિશેષ રમતો રમવી; અને માનસિક કેળવણી સારૂ બહુ મગજમારી ન કરવી પડે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં. આ એક રસ્તો છે. તેને જરા વિચારી લઇએ. આમ રમતમાં વખત ગાળતાં કસરત મળે છે, એમાં શક નથી; પણ એ કસરતથી માણસનું મન સુધરતું નથી. એ પ્રમાણે અનેક દાખલામાં જોઇ શકીએ છીએ. ક્રિકેટ રમનારા અથવા ભારે ફૂટબોલ રમનારાની સંખ્યા જોતાં તેમાંથી પ્રમાણમાં કેટલાક માણસો સારી મનઃશક્તિવાળા મળી આવશે ? હિંદુસ્તાનમાં જે રાજા ખૂબ રમતીઆળ છે તેની માનસિક શક્તિવિષે આપણે શું જોયું છે ? વળી જેઓ ભારે મનઃશક્તિવાળા છે તેઓમાંથી કેટલાક રમતીઆળ છે ? આપણે અનુભવે જોઇએ છીએ કે મનઃશક્તિવાળા ઘણાજ ઓછા રમતીઆળ જોવામાં આવશે. વિલાયતના ગોરાઓ હાલ રમત ઉપર ખૂબ ઉતર્યા છે, તેઓને તેઓનાજ મહાકવિ કિપલીંગે અક્કલના શત્રુ વર્ણવ્યા છે અને કહ્યું છે કે તેઓ ઇંગ્લાંડના વેરી બનશે. હિંદુસ્તાનમાં

આપણા મનઃશક્તિવાળા ગૃહસ્થોએ જુદો રસ્તો પકડ્યો જોવામાં આવે છે. તેઓ મનને કસરત આપે છે અને પ્રમાણમાં શરીરને ઘણી ઓછી અથવા મુદ્દલ આપતા નથી. આવાને આપણે ખોઇ બેસીએ છીએ. તેઓનાં શરીર એકલી મગજમારીથી ક્ષીણ થઇ જાય છે, કંઇ ને કંઈ રોગ તેઓના શરીરમાં ઘર કરે છે અને જ્યારે તેઓનો અનુભવ દેશને ખૂબ કામ લાગે એવો હોય તેવે સમયે તેઓ દેહત્યાગ કરે છે. આ ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે એકલી મનની કસરત કે એકલી શરીરની કસરત બસ નથી; તેમજ જે કસરત ઉપયોગી નથી એટલે રમતમાં મળે છે તે કસરત બરાબર ગણાય નહિ; પરન્તુ જે કસરતમાં મન અને શરીર બન્ને એકી વખતે અને આખો વખત કેળવાય એજ ખરી કસરત છે અને એવો માણસ તન્દુરસ્ત રહી શકે. આવો માણસ તો ખેડુતજ છે.

ત્યારે હવે જે ખેડુત નથી તેણે શું કરવું ? ક્રિકેટ વગેરે રમતોથી મળતી કસરત એ બરોબર નથી, એટલે આપણે એવી કસરત શોધવી જોઇએ કે જેથી ખેડુતના જેવો કંઇક અર્થ સરે. વેપારી અને બીજા બધા પોતાના ઘરની આસપાસ વાડી બનાવી શકે છે અને તેમાં ખોદવાનું કામ બે કે ચાર કલાક હંમેશાં કરી શકે છે. ફેરીવાળા વગેરેને તો પોતાના ધંધામાંજ કસરત મળી રહે છે. આપણે પારકા ઘરમાં રહેતા હોઇએ તો તેની જમીનમાં કેમ કામ કરીએ એ સવાલ ન ઉઠવો જોઇએ. કેમકે એ હલકા મનની નિશાની છે. ગમે તેની જમીનમાં આપણે ખોદવા વાવવાનું કામ કરીશું તેથી આપણને ફાયદોજ છે. આપણું ઘર સુધરશે અને આપણે બીજાની જમીન ઠીક રાખ્યાનો સંતોષ ભોગવી શકીશું. જેઓને જમીનની કસરત ન મળી શકે અથવા જેઓને તે કોઇપણ રીતે પસંદ આવે તેમ નથી તેવાઓને સારૂ બે શબ્દની જરૂર છે. જમીનમાં કામ કરવા સિવાય સર્વોત્તમ કસરત ચાલવાની છે. એ કસરતોની રાજા કહેવાય છે અને એ

વાત વાસ્તવિક છે. આપણા ફકીરો અને સાધુઓ બહુ તન્દુરસ્ત રહે છે, તેનાં કારણોમાં એક એ પણ છે કે તેઓ ગાડી, ઘોડા વગેરે વાહનોનો ઉપયોગ કરતા નથી. તેઓ પોતાની બધી મુસાફરી પગે કરે છે. થોરો કરીને મહાન અમેરિકન થઇ ગયો તેણે ચાલવાની કસરતવિષે બહુ વિચારવા લાયક પુસ્તક લખ્યું છે. તેણે એમ જણાવ્યું છે કે પોતાને વખત ન મળે એવા બહાનાથી જે માણસ ઘર બહાર નીકળતો નથી, હાલતો–ચાલતો નથી અને લખવા વગેરેનાં કામો કરે છે, તે માણસનાં લખાણો વગેરે પણ જેવો તે માંદો તેવાં માંદાં હોય છે. પોતાના અનુભવવિષે તે જણાવે છે કે તેણે સરસમાં સરસ પુસ્તકો લખ્યાં ત્યારે તે હમેશાં વધારેમાં વધારે ચાલતો. હમેશાં ચાર પાંચ કલાક ચાલવું એ તેના મનમાં કંઇજ ન હતું. આપણને ખરેખરી ભૂખ લાગી હોય ત્યારે જેમ આપણે કામ નથી કરી શકતા તેમજ કસરતને વિષે હોવું જોઇએ. આપણા માનસિક કામનું માપ લેતાં આપણને આવડતું નથી તેથી આપણે જોઇ શકતા નથી કે શારીરિક કસરતવિના કરેલાં માનસિક કાર્યો નીરસ અને નમાલાં હોય છે. ચાલવાથી લોહીનો ફેલાવો ઝપાટાબંધ દરેક ભાગમાં થાય છે, તેથી દરેક અંગની હીલચાલ થાય છે અને બધાં અંગ કસાય છે. ચાલવામાં હાથ વગેરેની હીલચાલ થાય છે એ યાદ રાખવું જોઇએ. ચાલવાથી શુદ્ધ હવા આપણને મળે છે, વળી બહારના ભવ્ય દેખાવો આપણે જોઇએ છીએ. ચાલવું તે હંમેશાં એકજ જગ્યાએ અથવા ગલીઓમાં હોવું જોઇએ નહિં, પણ ખેતરોમાં અને ઝાડીઓમાં ફરવું જોઇએ. તેથી કુદરતની શોભાની કિંમત કંઇક કરી શકાય છે. એક બે માઇલ ચાલવું તે ચાલવું ગણવાનું નથી, પણ દશ બાર માઇલ ચાલવું એજ ચાલ્યા ગણાય. આવું હંમેશાં જેનાથી ન બને તે દર રવિવારે ખૂબ ચાલી શકે છે. એક દરદી એક અનુભવી વૈદને ત્યાં ગોળી લેવા ગયો. તેને દરદ અજીર્ણનું હતું. વૈદે તેને હમેશાં થોડું ચાલવાની

સલાહ આપી. દરદી બોલ્યો કે તેનામાં જરાએ તાકાદ નથી. વૈદ સમજ્યો કે દરદી બીકણ છે, તે તેને પોતાની ગાડીમાં લઇ ગયો. રસ્તામાં ચાબુક જાણી જોઇને પાડી નાખ્યો. વિવેકને ખાતર દરદીને ચાબુક લેવા ઉતરવું પડ્યું. વૈદે પોતાની ગાડી હાંકી મૂકી. બિચારા દરદીને હાંફતા હાંફતા પાછળ જવું પડ્યું. તેને ખૂબ ચલાવ્યા પછી ગાડી પાછી વાળી દરદીને ગાડીમાં લીધો; અને તેને કહ્યું કે તેને ચલાવવો એજ દવા હતી, તેથી વૈદને ધાતકી દેખાવાને જોખમે પણ દરદીને ચલાવવો પડ્યો. દરદીને પણ કકડાવીને ભૂખ લાગી હતી તેથી ચાબુકની વાત ભૂલી ગયો. તેણે વૈદનો ઉપકાર માન્યો અને ઘેર જઇને સંતોષપૂર્વક ખાધું. જેઓને ચાલવાની ટેવ નથી અને જેઓને બદહજમી અને તેથી ઉત્પન્ન થતાં દરદો થાય છે તેઓએ ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો.

પ્રકરણ ૮ મું–પોષાક

ખોરાક ઉપર આરોગ્યનો આધાર રહે છે, તેમ પોષાક ઉપર પણ કંઇ દરજ્જે રહે છે. ગોરી ઓરતો પોતે માનેલી શોભાને ખાતર એવા પોષાક પહેરે છે કે જેથી તેમની કેડ અને પગ સાંકડાં રહે. આથી તેઓ અનેક પ્રકારનાં દરદનાં ભાગી થાય છે. ચીનમાં ઓરતોના પગ એટલા નાજુક રાખે છે કે આપણાં બચ્ચાંના પગ તેથી મોટા હોય છે. આથી ચીનની ઓરતોના આરોગ્યને ઘણો ધક્કો પહોંચે છે. આ બે દાખલા ઉપરથી વાંચનાર તુરત સમજી શકશે કે પોષાકની પસંદગી ઉપર આરોગ્યનો આધાર કંઇક ભાગે પણ રહે છે ખરો. ઘણે ભાગે પોષાક પસંદ કરવાનું આપણે હાથ રહેતું નથી- આપણા વડવાઓનો પોષાક આપણે પહેરીએ છીએ અને એમ જણાય છે કે હાલની

દશા પ્રમાણે તેમ કરવાની જરૂર છે. પોષાકનો મુખ્ય મુદ્દો ભૂલાઈ હવે પોષાક આપણો ધર્મ, આપણો દેશ, આપણી જાત વગેરે સૂચવવાની ગરજ સારે છે. વળી મજુર અને મહેતા-મુત્સદ્દીનો પોષાક જુદો હોય છે. આવી સ્થિતિ વર્તે છે ત્યાં પોષાકનો વિચાર આરોગ્યના સંબંધમાં કરવો એ મુશ્કેલીભરેલું કામ છે; છતાં કેટલેક અંશે તે વિચાર કરવાથી લાભ થાય.

પોષાક શબ્દમાં પગરખાં અને ઘરેણાં વગેરેનો પણ સમાવેશ આ જગ્યાએ સમજવો.

પોષાકનો મૂળ હેતુ શું છે તે જરા જોઇએ. પોતાની કુદરતી સ્થિતિમાં માણસ બિલકુલ કપડાં પહેરતો નથી. સ્ત્રી-પુરુષ માત્ર પોતાની એબ ઢાંકે છે, બાકી બધા શરીરના ભાગ ખુલ્લા રાખે છે. આથી તેની ચામડી કઠણ અને મજબૂત બને છે. તેવાં માણસો હવા-પાણીની બરદાસ ઘણી સારી કરી શકે છે અને એકાએક શરદી વગેરે તેને થતાં નથી. હવાના પ્રકરણમાં આપણે જોઈ ગયા કે આપણે હવા માત્ર નસકોરાંવડે લઇએ છીએ એટલુંજ નહિ પણ ચામડીમાં રહેલાં અગણિત છિદ્રોવડે પણ હવા લઇએ છીએ. ચામડીનું આ મહાન કામ આપણે પોષાક પહેરી રોકીએ છીએ. ઠંડા મુલકનાં માણસો જેમ જેમ આળસુ થતાં ગયાં તેમ તેમ તેઓએ શરીર ઢાંકવાની જરૂર જોઈ, ઠંડી તેઓ સહન ન કરી શકયાં. પછી તો એ રિવાજ થયો, લોકોએ છેવટે પોષાકને માણસના આભૂષણરૂપ માન્યો. પછી તેથી જાત વગેરે ઓળખાવા લાગી.

ખરૂં જોતાં તો માણસને ચામડી આપી ઘટતો પોષાક કુદરતે આપ્યો છે. નગ્નદશાનું શરીર કરૂપ છે એ આપણી માન્યતા તે તો વહેમજ છે. સારામાં સારાં ચિત્રો નગ્નદશાનાંજ જોવામાં આવે છે. પોષાક પહેરી શરીરનાં સાધારણ અંગો ઢાંકવામાં આપણે કેમ જાણે કુદરતનો દોષ બતાવતા હોઇએ નહિ? જેમ આપણી પાસે વધારે પૈસા હોય તેમ આપણે વધારે ટાપટીપ કરતા જઇએ છીએ. કોઈ કંઇ

રીતે અને કોઈ કંઇ રીતે રૂપ કહાડવા ઇચ્છે છે અને પછી પોતાનું મોં અરીસામાં જોઇ મલકાય છે કે વાહ! હું કેવો રૂપાળો ? આપણાં બધાંની દૃષ્ટિ જો ઘણા મહાવરાથી બગડી ન હોય તો આપણે તુરત જોઇ શકીશું કે માણસનું સારામાં સારૂં રૂપ તો તેની નગ્નદશામાં રહેલું છે અને તેનું આરોગ્ય પણ તેમાં છે. એક પહેરણ પહેર્યું કે તેટલે દરજ્જે રૂપનો ભંગ કર્યો. કેમ જાણે આટલું બસ ન હોય તેથી મરદ અને સ્ત્રી બન્ને જવાહીર પહેરે છે. કંઇ મરદો પગે બેડી પહેરે છે, કાનમાં વાળી લટકાવે છે અને હાથે વીંટી રાખે છે. **આ બધાં ગંદકીનાં ઘર છે અને શોભા તો તેમાં શી રહેલી છે એ સમજવું સહેલું નથી.** ઓરતોએ હદ વાળી છે. પગે ન ઉપડે તેવાં કલાં કે ઝાંઝર, કાનમાં પુષ્કળ વાળીઓ, નાકે વળી ફુલડાં, હાથે પણ જેટલા દાગીના હોય તેટલા ઓછા. આ પહેરી શરીરે પુષ્કળ મેલ ચઢાવીએ છીએ. કાનમાં અને નાકમાં તો મેલની સીમા રહેતી નથી. આ મેલી દશાને આપણે શણગાર માની પૈસાના ખર્ચમાં તણાયા જઇએ છીએ ! ચોરોના ભયથી જીવને જોખમમાં નાખતાં ડરતા નથી. ખરૂં કહ્યું છે કે અભિમાનથી પેદા થએલી મૂર્ખતાને આપણે દુઃખો વેઠી જે કિંમત ભરીએ છીએ તે અઢળક છે. કાનમાં ગુમડાં થવા છતાં બૈરીઓએ પોતાના કાનની વાળી કહાડવા દીધી નથી. હાથે ગુમડું થાય, હાથ પાકે પણ બંગડી ન કઢાય. આંગળી પાકે પણ હીરાની વીંટી મરદ કે ઓરત કાઢે તો તેના રૂપમાં ખામી આવે ! આવા દાખલા તો ઘણાઓએ નજરે જોયા હોવા જોઇએ.

પોષાકવિષે બહુ સુધારા કરવા મુસ્કેલ છે, છતાં ઘરેણાંને રજા આપી શકીએ તેમ છીએ. જરૂર જણાતાં સિવાયનાં કપડાં પણ જતાં કરી શકીએ તેમ છીએ. રીતરિવાજને અનુસરવા ખાતર કેટલાંક કપડાં રાખી બીજાને રજા આપી શકીએ તેમ છીએ. જેનું મન પોષાક એ માણસનું આભૂષણ છે, એ વહેમમાંથી છૂટું થયું છે, એ

માણસ ઘણો સુધારો કરી પોતાનું આરોગ્ય સાચવી શકે છે.

હાલ વળી એવો વાયરો ચાલ્યો છે કે યૂરોપનો પોષાક આપણે પહેરવો એ સરસ છે અને એથી આપણો રૂવાબ પડે તથા આપણને લોકો માન આપે. આ બધું વિચારવાનો આ અવસર નથી. અહીં તો એટલુંજ કહેવું જરૂરનું છે કે યૂરોપનો પોષાક યૂરોપના ઠંડા ભાગોમાં ભલે યોગ્ય હોય; પણ હિંદુસ્તાનનો પોષાક–બન્ને હિંદુ અને મુસલમાનનો–હિંદુસ્તાનને સારૂ બંધબેસતો છે. આપણાં લુગડાં છૂટાં હોવાથી હવા આવજાવ કરી શકે છે. સફેદ હોવાથી સૂર્યનાં કિરણો વિખરાઈ જાય છે. કાળા રંગના કપડામાં સૂર્ય હમેશાં વધારે ગરમ લાગશે, કેમકે તેને લાગવાથી કિરણો વિખરાઇ જતાં નથી.

આપણે માથું તો હમેશાં ઢાંકીએ છીએ. બહાર નીકળતી વેળાએ તો જરૂર ઢાંકવાના. પાઘડી એ આપણી ઓળખ થઇ પડી છે; છતાં જ્યાં પ્રસંગ આવે ત્યાં માથું ખુલ્લું રાખવાથી ફાયદોજ છે. વાળ વધારવા અને પટીયાં પાડવાં એ તો જંગલીપણુંજ જણાય છે. વધારેલા વાળમાં ધૂળ, મેલ અને લીખો વાસ કરે છે. માથામાં ગુમડાં થાય તો તેની માવજત કરવી એ પણ મુશ્કેલ પડે છે. પાઘડી પહેરનારને માથાના વાળ સાહેબ લોકની જેમ વધારવા એ તો અણસમજ ગણાય.

પગને વાટે આપણે બહુ દરદના પંજામાં આવી પડીએ છીએ. બૂટ વગેરે પહેરનારના પગ સુંવાળા થઈ જાય છે. તેમાં પસીનો છૂટે છે અને તે બદબો મારે છે. જે માણસને વાસની પરીક્ષા છે તેનાથી બૂટ પહેરનાર માણસ બૂટ અને મોજાં કહાડે ત્યારે તેની પડખે ઉભી શકાતું નથી, એટલી વાસ તેના પગમાંથી છૂટે છે. આપણે તો જોડાને કાંટારખાં કે પગરખાં કહીએ છીએ, એટલે કાંટામાં ચાલવું હોય, બહુ તડકામાં કે ટાઢમાં રખડવું હોય ત્યારેજ આપણને જોડા પહેરેવાની જરૂર છે અને તે પણ આખા પગને ઢાંકે તેમ નહિ પણ માત્ર તળીઆંને ઢાંકે; એટલે જરૂર જણાય ત્યારે માત્ર સેંડલ પહેરવા જોઇએ.

જેને માથું દુઃખવાનું દરદ હોય, જેને શરીરની નબળાઈ હોય, જેને પગનો દુઃખાવો હોય અને જેને જોડા પહેરવાની આદત હોય, તેણે જોડા પહેર્યા વિના ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો; એટલે તેને તુરત માલમ પડશે કે પગ ખુલ્લા રાખી, તેને જમીનનો સ્પર્શ થવા દઈ, તેને પસીનારહિત રાખી આપણે કેટલા ફાયદા તુરત ઉઠાવી શકીએ છીએ. સેંડલ એ બહુ સરસ જોડાની જાત છે અને પ્રમાણમાં સસ્તી જાત છે. આફ્રિકામાં પાઇનટાઉન આગળ ટાપીસ્ટ લોકો જેને જોઇએ તેને સારૂ બનાવે છે અને ફિનિકસમાં પણ સેંડલ બની શકે છે. સાધારણ વર્ગ એકલા સેંડલથી ચલવી લે તેટલી તેની હિંમત નહિ ચાલે. તેવા માણસે પણ જ્યારે જ્યારે પગને છુટા રાખી શકાય ત્યારે તો રાખવાજ અને જ્યારે બૂટ વિના ચલાવાય અને કંઇક પણ તળીયાંને સારૂ જોઇએ ત્યારે સેંડલનો ઉપયોગ કરવો.

પ્રકરણ ૯ મું–ગુહ્ય પ્રકરણ

જેણે આરોગ્યનાં પ્રકરણો ધ્યાનપૂર્વક વાંચ્યાં છે તેને મારી વિનતિ છે કે આ પ્રકરણ વિશેષ ધ્યાનથી વાંચવું અને તે ઉપર ખૂબ વિચાર કરવો. બીજાં પ્રકરણો હજુ આવશે અને તે ઉપયોગી થઇ પડશે, એમ હું માનું છું; પણ આ વિષય ઉપર બીજું એકે પ્રકરણ આના જેવું અગત્યનું નહિ હોય. મેં અગાઉ સૂચવ્યું છે કે આ પ્રકરણોમાં એવી એક પણ બાબત મેં લખી નથી કે જેને વિષે મને જાતિ અનુભવ થયો નથી અથવા જે હું પોતે દઢતાપૂર્વક ન માનતો હોઉં.

આરોગ્યની ઘણી ચાવીઓ છે અને તે બધી ચાવીઓની જરૂર છે, પણ તેની મુખ્ય ચાવી બ્રહ્મચર્ય છે. સારી હવા, સારો ખોરાક, સારૂં પાણી વગેરેથી આપણે આરોગ્ય મેળવી શકીએ; પણ જેટલો

પૈસો કમાઇએ તેટલો ઉડાવીએ તો કંઇ બચતું નથી; તેમજ જેટલું આરોગ્ય મળવીએ તેટલું ઉડાવીએ તો પાસે પુંજી શી રહેવાની છે? માટે સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેને આરોગ્યરૂપી ધન સાચવવાને સારૂ બ્રહ્મચર્યની સંપૂર્ણ જરૂર છે; એમાં કોઇએ શક લાવવાનો નથી. જેણે પોતાનું વીર્ય સાચવ્યું છે તેજ વીર્યવાન–બળવાન કહેવાય અને ગણાય.

બ્રહ્મચર્ય તે શું? એ સવાલ થશે. પુરુષે સ્ત્રીનો ભોગ ન કરવો અને સ્ત્રીએ પુરુષનો ભોગ ન કરવો, એ બ્રહ્મચર્ય છે. 'ભોગ ન કરવો' એટલે એક બીજાનો વિષયની ઇચ્છાએ સ્પર્શ ન કરવો; એટલુંજ નહિ પણ એ બાબત વિચાર પણ નહિ લાવવો–એ બાબતનું સ્વપ્ન પણ ન હોવું જોઇએ. પુરુષે સ્ત્રીને જોઇને ઘેલા ન થવું અને સ્ત્રીએ પુરુષને જોઇને ઘેલા ન થવું. જે ગુહ્ય શક્તિ આપણને કુદરતે આપી છે તેને દબાવી, આપણા શરીરમાંજ સંગ્રહ કરી, તેનો ઉપયોગ આપણું આરોગ્ય વધારવામાં કરવો; અને તે આરોગ્ય એકલા શરીરનું નહિ પણ મનનું, બુદ્ધિનું અને યાદશક્તિનું.

હવે જરા આસપાસ કૌતુક બને છે તે જોઇએ. નાનાથી મોટાં બધાં, પુરુષો તેમજ સ્ત્રીઓ, ઘણે ભાગે આ મોહમાં ડૂબેલાં પડયાં છે. આપણે એવે સમયે ગાંડાતુર બની જઇએ છીએ. આપણી બુદ્ધિ ઠેકાણે રહેતી નથી, આપણી આંખને પડદા આવી જાય છે, આપણે કામાન્ધ બનીએ છીએ. કામમાં આવી ગયેલા પુરુષોને, સ્ત્રીઓને અને છોકરા–છોકરીઓને મેં તદ્દન બાવરા જેવાં જોયાં છે. મારો પોતાનો અનુભવ તેથી જૂદો નથી. જ્યારે જ્યારે તે દશામાં હું આવેલો છું ત્યારે ત્યારે મારૂં ભાન હું ભુલી ગયો છું. એ વસ્તુજ એવી છે. આમ એક રતિભાર રાન (સુખ) ને સારૂ આપણે એક મણથી વિશેષ બળ એક પળમાં ગુમાવી બેસીએ છીએ. જ્યારે આપણો મદ ઉતરે છે ત્યારે આપણે રંક હાલતમાં રહીએ છીએ. બીજે દહાડે સવારમાં આપણું શરીર ભારે રહે છે, આપણને ખરૂં ચેન રહેતું નથી, આપણી

કાયા મંદ થઇ ગઇ હોય છે, આપણું મન ઠેકાણા વગરનું હોય છે; તે બધું ઠેકાણે લાવવા-રાખવા, આપણે દૂધના કાઢા પીએ છીએ, ગજવેલ ફાકીએ છીએ, યાકુતિઓ લઇએ છીએ, વૈદ્યોની પાસે જઇને પુષ્ટિકારક દવા માગીએ છીએ; કયા ખોરાકથી આપણો કામ વધે એ આપણે શોધ્યા કરીએ છીએ. એમ દિવસો જાય છે અને જેમ જેમ વર્ષ જાય છે તેમ તેમ અંગે, અક્કલે હીણા થઇએ છીએ અને ઘડપણમાં આપણી બુદ્ધિ ગએલી જોવામાં આવે છે.

ખરૂં જોતાં એમ ન થવું જોઇએ-ઘડપણમાં બુદ્ધિ મંદ થવાને બદલે તેજ થવી જોઇએ. આ દેહે મેળવેલો અનુભવ આપણને તથા બીજાને ઉપયોગી થઇ શકે એવી આપણી સ્થિતિ રહેવી જોઇએ; અને જેઓ બ્રહ્મચર્ય પાળે તેની તેવી સ્થિતિ રહે છે. તેને મરણનો ભય નથી અને મરણ સમયે પણ તે ઈશ્વરને ભૂલતો નથી. તે ખોટાં વલખાં મારતો નથી અને ચાળા કરતો નથી. **તે હસમુખે ચહેરે આ દેહને છોડી માલેકને પોતાનો હિસાબ આપવા જાય છે. આજ પુરુષ-આમ મરે તેજ સ્ત્રી.** તેઓએજ ખરૂં આરોગ્ય જાળવ્યું એમ ગણાય.

આપણે સાધારણ રીતે વિચાર કરતા નથી કે આ જગતમાં મોજ-મજા, અદેખાઇ, મોટાઇ, આડંબર, ગુસ્સો, અધીરાઈ, ઝેર વગેરેનું મૂળ આપણે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરીએ છીએ તે છે. આપણું મન આપણે હાથ ન રહે અને આપણે દરરોજ એક કે વધારે વખત એક બાળક કરતાં પણ બેદ બની જઇએ, તો પછી જાણ્યે કે અજાણ્યે કયા ગુન્હા નહિ કરીએ-કયું ઘોર કર્મ કરતાં અટકીશું ?

પણ આવું બ્રહ્મચર્ય પાળનારાને કોણ જુએ છે ? એવું બ્રહ્મચર્ય જો બધા પાળે તો દુનિયાનું સત્યાનાશ વળે. આમાં ધર્મચર્ચા આવી જવાનો સંભવ છે, એટલે તેટલો ભાગ છોડી માત્ર દુન્યવી વિચારજ કરીશું. મારા વિચાર પ્રમાણે આ બન્ને સવાલનું મૂળ આપણી બીક અને કાયરતા છે. આપણે બ્રહ્મચર્ય પાળવા માગતા નથી એટલે

તેમાંથી નીકળી જવાનું બહાનું શોધીએ છીએ. બ્રહ્મચર્ય પાળનારા આ દુનિયામાં ઘણાએ પડ્યા છે, પણ તેને શોધતાં તુરતજ મળતા હોય તો તેનું મૂલ્ય પણ શું હોય? હીરાને મેળવતાં પૃથ્વીના અંતરડામાં હજારો મજુરોને ગોંધાઈ રહેવું પડે છે અને ત્યારપછી પણ પર્વત જેટલી કાંકરીઓમાંથી એક મૂઠી જેટલા હીરા હાથ આવે છે; ત્યારે બ્રહ્મચર્ય પાળનારા હીરાને શોધવાને સારૂ કેટલો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, તે સૌએ ત્રિરાશિ બાંધીને જવાબ શોધી કઢાડવો. બ્રહ્મચર્ય પાળતાં પૃથ્વીનું નિકંદન વળી જાય તેની સાથે આપણને સંબંધજ ક્યાં છે? આપણે કંઈ ઈશ્વર નથી—જેણે પૃથ્વી બનાવી છે તે પોતાનું સંભાળી લેશે. બીજાઓ પાળે કે નહિ એ સવાલ આપણને કરવાનોજ ન હોય. આપણે વેપાર, વકીલાત વગેરે ધંધામાં પડતાં વિચારતા નથી કે બધા વકીલ કે વેપારી થાય તો શું થાય? છેવટમાં જે બ્રહ્મચર્ય પાળશે તે પુરુષ અથવા સ્ત્રીને કાળે કરીને બન્નેને સવાલોનો જવાબ મળી આવશે, એટલે કે તેના જેવા બીજા તેને મળી રહેશે; અને બધા બ્રહ્મચર્ય પાળે તો પૃથ્વીનું શું થાય તે પણ તે ધોળા દિવસ જેવું જોઈ શકશે.

ઉપરના વિચારો જંજાળી માણસો કેમ અમલમાં મૂકી શકે? પરણેલા શું કરે? જેને છોકરાં છે તે શું કરે? જેનાથી કામને વશ નજ રાખી શકાય તે શું કરે? આપણે સરસમાં સરસ શું છે તે જોયું. તે નમુનો આપણી પાસે રાખીએ તો પછી તેની તેવીજ કે ઉતરતી નકલ કરી શકીએ. બાળક પાસે અક્ષર લખાવીએ ત્યારે સારામાં સારા અક્ષરનો નમુનો તેની પાસે મૂકીશું તો બાળક તે ઉપરથી પોતાની શક્તિ પ્રમાણે પૂરી કે અધુરી નકલ કરશે; તેમજ આપણે અખંડ બ્રહ્મચર્યનો નમુનો આપણી સામે રાખી તેની નકલ કરવા મથી શકીએ તેમ છીએ. પરણ્યા એટલે શું? કુદરતી કાયદો તો એ છે કે જ્યારે સ્ત્રી—પુરુષને પ્રજાની ઇચ્છા થાય ત્યારેજ તેઓ બ્રહ્મચર્યને તોડે. આમ

વિચારપૂર્વક કોઈ જોડું વર્ષે કે ચાર પાંચ વર્ષે એક વેળા બ્રહ્મચર્ય તોડે તે તદ્દન ગાંડાં નહિ બને, અને તેઓની પાસે વીર્યરૂપી પુંજી ઠીક એકઠી રહી શકશે. ભાગ્યેજ એવાં સ્ત્રી–પુરુષ આપણા જોવામાં આવશે કે જેઓ માત્ર પ્રજાની ઉત્પત્તિને ખાતરજ કામભોગ કરતાં હોય; બાકી હજારો માણસો તો કામભોગ માગે છે, ઇચ્છે છે અને કરે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓની ઇચ્છાવિરુદ્ધ પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિષય-ભોગ ભોગવતાં આપણે એટલા આંધળાભીંત બની જઈએ છીએ કે સામેનાનો વિચારજ કરતા નથી. આમાં સ્ત્રી કરતાં પુરુષ વધારે ગુન્હેગાર છે. પોતાના ગાંડપણમાં સ્ત્રીની નબળાઈનો અને પ્રજાનો ભાર ઉપાડવાની–તેને ઉછેરવાની તેનામાં તાકાદ છે કે નહિ તેનો તેને ખ્યાલ પણ રહેતો નથી. પશ્ચિમના લોકોએ તો આ બાબતમાં હદજ ઓળંગી છે. તેઓ પોતાના ભોગ ભોગવવાને ખાતર ને પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તેનો બોજો દૂર રાખવા ખાતર અનેક ઉપચારો વાપરે છે. તે ઉપચારો ઉપર પુસ્તકો લખાયાં છે અને વિષય ભોગવવા છતાં પ્રજા ઉત્પન્ન ન થાય એવું બતાવનારા ધંધાર્થીઓ ત્યાં પડયા છે! આપણે આવા પાપમાંથી હજુ તો મુક્ત છીએ; પણ આપણી સ્ત્રીઓ ઉપર બોજો લાદતાં આપણે ઘડીભર વિચાર કરતા નથી; અને આપણી પ્રજા નબળી, વીર્યહીન, બાયલી અને બુદ્ધિહીન થાય તેની દરકાર પણ રાખતા નથી. જ્યારે જ્યારે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય ત્યારે આપણે ઈશ્વરનો પાડ માનીએ છીએ, એ આપણી કંગાળ દશા ઢાંકવાનો એક રસ્તો છે. **નબળી, પાંગળી, વિષયી, નમાલી પ્રજા આપણને થાય એને આપણે ઈશ્વરી કોપ કેમ માનીએ? બાર વર્ષના બાળકને પ્રજા થાય એમાં આપણને શું સુખ માનવાનું હોય? તેમાં ઉત્સવ શો ઉજવવો હોય? બાર વર્ષની બાળા માતા થાય એને મહા કોપ કેમ ન માનવો?** તુરત વાવેલા ઝાડમાં ફળ થાય તો તે નબળું હોય છે એમ આપણે જાણીએ

છીએ, તે ઝાડને ફળ ન બાઝે એવા આપણે ઇલાજ લઇએ છીએ; છતાં બાળક સ્ત્રીને બાળક વરથી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય અને આપણે ઉજાણી કરીએ એ તો ભીંત ભૂલવા જેવું થયું. હિંદુસ્તાનમાં કે દુનિયામાં નમાલાં માણસો કીડીની પેઠે ઉભરાય તેથી હિંદુસ્તાનનો કે દુનિયાનો શો ઉદ્ધાર થઇ શકે? પશુ આપણા કરતાં સારાં છે કે જ્યારે તેઓને પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની હોય ત્યારેજ નર-માદાનો મેળાપ આપણે કરાવીએ છીએ. મેળાપ પછી તને ગર્ભકાળ તથા જન્મ પછી બચ્ચું ધાવણ છોડી મોટું થાય ત્યાંસુધીનો કાળ તદ્દન પવિત્ર ગણવો જોઇએ, અને પુરુષે તથા સ્ત્રીએ તે કાળ દરમિયાન તો બ્રહ્મચર્યજ પાળવું જોઇએ; તેને બદલે આપણે ઘડીભર પણ વિચાર કર્યા વિના આપણું કાર્ય કર્યેજ જઇએ છીએ! આવાં રોગી મન આપણાં છે, એનું નામ અસાધ્ય રોગ. એ રોગ આપણને મોતની મુલાકાત કરાવે છે અને મોત થતું નથી ત્યાંસુધી આપણે ઘેલા માણસની પેઠે ભમ્યા કરીએ છીએ. પરણેલાં સ્ત્રી-પુરુષોની ખાસ ફરજ છે કે તેઓએ પોતાના વિવાહનો ખોટો અર્થ નહિ કરતાં શુદ્ધ અર્થ કરી જ્યારે ખરેખર પ્રજા ન હોય ત્યારે વારસ ઇચ્છીનેજ પોતે ભેગાં થવું.

આપણી દયામણી દશામાં આમ કરવું બહુ મુશ્કેલ છે. આપણો ખોરાક, આપણી રહેણી, આપણી વાતો, આપણી આસપાસના દેખાવો એ બધાં આપણી વિષયવાસના જાગૃત કરનારાં છે. વળી અફીણની પેઠે વિષયનો આપણને અમલ ચઢેલો હોય છે; તેવી સ્થિતિમાં આપણે વિચાર કરી પાછા હઠીએ એ કેમ બને? પણ જે બનવું જોઇએ તેને વિષે કેમ બને, એવી શંકા ઉઠાવનારને સારૂ આ લખાણમાં જવાબ નથી. જેઓ વિચાર કરી કરવું જોઇએ તે કરવાનો પ્રયત્ન કરવા તૈયાર હોય તેને સારૂ આ લખાણ છે. જેઓ પોતાની સ્થિતિમાં સંતોષ માની બેઠા છે તેને આવું વાંચતાં પણ કંટાળો આવશે; પણ

જેઓ પોતાની કંગાલ દશા જોઇ શકયા છે ને તેથી કંઇક ભાગે કંટાળ્યા છે તેને મદદ કરવાનો આ લખાણનો હેતુ છે.

ઉપરના લખાણ ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે જેઓ પરણ્યા નથી તેઓએ આવા કઠણ કાળમાં પરણવુંજ ન જોઇએ; અને જો પરણ્યા વિના નજ ચાલે તો જેમ બને તેમ મોડું પરણવું જોઇએ. **પચીશ કે ત્રીશ વર્ષ સુધી ન પરણવાનાં જુવાન પુરુષોએ 'પણ' લેવાં** ઘટે છે. આવું કરવાથી આરોગ્ય મળવા ઉપરાંત જે બીજા ફાયદા મળે તેનો વિચાર આ સ્થળે આપણે કરી શકતા નથી, પણ સૌ કોઇ પોતાની મેળે તે ફાયદા નીપજાવી શકશે.

જે માબાપો આ લખાણ વાંચે તેને એટલું કહેવું ઘટે છે કે તેમનાં છોકરાંને બચપણમાંથીજ વિવાહ કે સગાઇ કરી વેચી આપે છે તેથી તેઓ ઘાતકી બને છે; તેમાં પોતાનાં બચ્ચાંનો સ્વાર્થ તપાસવાને બદલે પોતાનો અંધ સ્વાર્થ તપાસે છે. પોતાને મોટાં થવું છે, પોતાની નાત-જમાતમાં નામ મેળવવું છે, છોકરાંના વિવાહ કરી તમાસો જોવો છે. છોકરાંનું હિત જુએ તો તો તેનો અભ્યાસ તપાસે, તેનું જતન કરે, તેને શરીરકેળવણી આપે. આ જમાનામાં બાળક છોકરાંને પરણાવી ઘરસંસારી ખટપટની જવાબદારીમાં મૂકી દેવાં એથી તેઓનું બીજું કયું મોટું અહિત હોઇ શકે ?

છેવટમાં જે સ્ત્રી કે પુરુષ એક વખત પરણ્યાં છે તેમાં મોતથી વિયોગ થાય ત્યારે તો તેઓએ વૈધવ્ય પાળવું એ આરોગ્યનો ફાયદો છે. કેટલાક ડૉકટરોએ એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે જુવાન પુરુષ અથવા સ્ત્રીને વીર્યપાત થવાનો અવકાશ મળવોજ જોઇએ. બીજા કેટલાક ડૉકટરો એમ પણ કહે છે કે કોઇપણ સ્થિતિમાં વીર્યપાત કરવાની જરૂર નથી. આમ ડૉકટરો લડી મરે છે ત્યાં આપણે ડૉકટ-રોથી દોરવાઇ આપણા વિચારને ટેકો મળ્યો એમ સમજી વિષયમાં લીન રહેવાનું સમજીએ એમ નજ થવું જોઇએ. મારો પોતાનો અનુ-

ભવ અને બીજાઓ જેનો અનુભવ હું જાણું છું તે ઉપરથી હું બેધડક રીતે કહી શકું છું કે આરોગ્ય જાળવવાને સારૂ વિષય કરવાની જરૂર નથી; એટલુંજ નહિ પણ વિષય કરવાથી–વીર્યપાત થવાથી આરોગ્યને ઘણી નુકસાની પહોંચે છે. ઘણાં વર્ષથી બંધાએલી મજબૂતી –મનની ને તનની–એક વખતના વીર્યપાતથી પણ એટલી જતી રહે છે કે તેને પાછી મેળવતાં બહુ વખત જોઇએ છીએ; અને તેટલો વખત જતાં પણ અસલ સ્થિતિ આવીજ શકતી નથી. ભાગેલા કાચને સાંધો મારી તેની પાસેથી કામ ભલે લો, પણ તે ભાગેલો તો ગણાશેજ.

વીર્યનું જતન કરવાને સારૂ સ્વચ્છ હવા, સ્વચ્છ પાણી, અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે સ્વચ્છ ખોરાક અને સ્વચ્છ વિચારની પૂરી જરૂર છે. આમ નીતિને આરોગ્યની સાથે ઘણો નિકટ સંબંધ છે- સંપૂર્ણ નીતિ-વાનજ સંપૂર્ણ આરોગ્ય મેળવી શકે. જાગ્યા ત્યાંથી સવાર સમજી ઉપરનું લખનું ખૂબ વિચારી જેઓ તે સૂચના અમલમાં મૂકશે તેઓને પ્રત્યક્ષ અનુભવ મળશે. થોડી મુદત જેણે બ્રહ્મચર્ય જાળવ્યું હશે તે પણ પોતાના મનમાં વધેલું બળ અને શરીરનું બળ, એ બન્ને જોઈ શકશે: અને એક વખત જો તેના હાથમાં પારસમણિ આવશે તો તેને જીવની સાથે જતન કરી સાચવશે. જરાએ ચૂકશે તો તુરત જોઇ લેશે કે તેણે મોટી ભૂલ કરી છે. મેં તો બ્રહ્મચર્યના અગણિત લાભ વિચાર્યા પછી–જાણ્યા પછી ભૂલો કરી છે અને તેનાં કડવાં પરિણામ પણ જોયાં છે. ભૂલ પહેલાંની મારા મનની ભવ્ય દશા, ભૂલ પછીની મારી દીન દશા, એનો મને તાદશ ચિતાર આવ્યા કરે છે; પણ મારી ભૂલોમાંથી હું એ પારસમણિની કિંમત શીખ્યો છું. હવે અખંડ જાળવીશ કે નહિ એ જાણતો નથી. ઇશ્વરની સહાયથી જાળવવાની આશા રાખું છું. મારા મનને અને શરીરને તેથી થએલા લાભ હું જોઇ શકું છું. હું પોતે બાળપણે પરણેલો, બાળપણે અંધ બનેલો, બાળપણે પ્રજા પામેલો ઘણે વર્ષે જાગ્યો; જાગીને જોયું તો મહા રાતમાં

પડેશે એમ લાગે છે. મારી ભૂલથી અને મારા અનુભવથી જો કોઇ પણ ચેતી લેશે અને બચશે તો આ પ્રકરણ લખીને હું કૃતાર્થ થયો સમજીશ. આ પણ ત્રિરાશી બાંધવા જેવી છે. મારામાં ઉત્સાહ ઘણો છે એમ બહુ માણસોએ કહ્યું છે અને હું માનું છું; મારૂં મન તો નબળું ગણાતું નથી–કેટલાક તો મને હઠીલો ગણે છે. મારા શરીરમાં અને મનમાં રોગો રહેલા છે, પણ મારા પ્રસંગમાં આવેલાના પ્રમાણમાં હું સારી રીતે આરોગ્યવાળો ગણાઉં છું. આ દશા જો હું વીશ વર્ષ સુધી વધારે કે ઓછો વિષયમાં રહ્યા પછી જાગવાથી સાચવી શક્યો છું તો એ વીશ વર્ષ પણ બચાવી શક્યો હોત તો ક્યાં હોત ? હું પોતે તો સમજું છું કે મારા ઉત્સાહનો આજે પારજ ન હોત, અને પ્રજાની સેવામાં કે મારા સ્વાર્થમાં હું એટલો ઉત્સાહ બતાવી શકત કે તેની બરોબરી કરનારની કસોટી થાત. આટલો સાર મારા ભાગેલા દાખલામાંથી ખેંચી શકાય છે. જેઓ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી શક્યા છે તેઓનું શારીરિક, માનસિક, નૈતિક બળ જેણે જોયું હોય તેજ વિચારી શકે; તેનું વર્ણન ન થઇ શકે.

આ પ્રકરણ વાંચનાર સમજેલ હશે કે જ્યાં પરણેલાને બ્રહ્મચર્ય પાળવાની સલાહ આપવામાં આવી છે ત્યાં, અને રંડાયેલ પુરુષને વૈધવ્ય ભોગવવાની સલાહ આપી છે ત્યાં પરણેલ કે ન પરણેલ પુરુષ યા સ્ત્રીને બીજે ક્યાંય પણ વિષય કરવાનો અવકાશ હોયજ નહિ. પરસ્ત્રી અથવા વેશ્યા ઉપર કુદૃષ્ટિ કરવાથી શું ઘોર પરિણામો આવે છે એ આરોગ્યના વિષયમાં વિચારી શકાય નહિ; એ ધર્મનો અને ઉંડી નીતિનો વિષય છે. અહીં તો માત્ર એટલુંજ કહી શકાય છે કે પરસ્ત્રી અને વેશ્યાગમનથી માણસો વિસ્ફોટક આદિ નામ ન લેવા યોગ–નીચ દરદોથી પીડાએલા અને સડતા જવામાં આવે છે. કુદરત એવી દયા કરે છે કે તેવાં સ્ત્રીપુરુષોને તુરતજ ઘા પાડે છે. તેમ છતાં તેઓ સૂતેલા રહે છે અને પોતાનાં દરદોને સારૂ દવા શોધવા

ડૉકટરોને ત્યાં ભટકયા કરે છે ! જ્યાં પરસ્ત્રીગમન ન હોય ત્યાં પચાશ ટકા વૈદો અને ડૉકટરો નકામા થઇ પડે. એ દરદોએ માણસજાતને એવી ભીડી છે કે વિચારશીલ ડૉકટરો જણાવે છે કે તેઓની શોધો છતાં પણ જો પરસ્ત્રીગમનનો સડો ચાલ્યા કરશે તો પ્રજાઓનો ઝપાટાબેર અંત આવશે. એથી થતા રોગોની દવાઓ એવી ઝેરી છે, કે જો તે રોગનો નાશ થયો એમ લાગે તો બીજા ઘર કરે છે અને તે પેઢી દર પેઢી ઉતરે છે.

હવે પરણેલાને બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો ઉપાય બતાવી આ ધાર્યા કરતાં લંબાએલું પ્રકરણ બંધ કરીએ. ખોરાક, હવા અને પાણીના નિયમો જાળવ્યાથી પરણેલા માણસો બ્રહ્મચર્ય જાળવી શકે નહિ. તેઓએ પોતાની સ્ત્રીની સાથેની એકાંત તજવી જોઇએ. વિચાર કરતાં દેખાશે કે સ્ત્રીની સાથે વિષય ભોગવવા સિવાય એકાંતની જરૂર હોય નહિ. રાત્રિએ સ્ત્રી-પુરુષે જુદી ઓરડીઓમાં સૂવું જોઇએ. દિવસના બન્નેએ સારા ધંધામાં અને સારા વિચારોમાં નિરંતર રોકાએલાં રહેવું જોઇએ. પોતાના સુવિચારને ઉત્તેજન મળે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં; તેવા પુરુષોનાં ચરિત્રો વિચારવાં; અને ભોગમાં તો દુ:ખજ રહ્યું છે એ વિચાર વારંવાર કરવો. જ્યારે જ્યારે વિષયની ઇચ્છા થઇ આવે ત્યારે ત્યારે તેણે ઠંડા પાણીથી નહાઇ લેવું. આમ કરવાથી શરીરમાં જે મહા અગ્નિ રહ્યો છે તે બીજું અને સારું રૂપ પકડી પુરુષ અને સ્ત્રી બન્નેને ઉપકારી થઈ પડશે અને તેઓના ખરા સુખમાં વધારો થશે. આવું કરવું એ મુશ્કેલ છે, પણ મુશ્કેલીઓ જીતવાને તો આપણે જન્મ્યા છીએ; આરોગ્ય મેળવવું હોય તેણે આ મુશ્કેલી જીતવીજ પડશે.

પ્રકરણ ૧૦ મું-હવાના ઉપચાર

આરોગ્ય કેમ જાળવી શકાય, તેનો શાની ઉપર આધાર રહે

છે; અને આરોગ્ય સંઘરી રાખવાને સારૂ શું કરવું જરૂરનું છે, તે આપણે વિચારી ગયા. જો બધાં માણસો આરોગ્ય જાળવવાના બધા નિયમો હમેશાં જાળવે અને આરોગ્ય સંઘરી રાખવાને સારૂ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળે તો હવે જે પ્રકરણો આવે છે તેની જરૂર હોયજ નહિ; કેમકે તેવા માણસને શારીરિક કે માનસિક ઉપાધિ સંભવતી નથી; પણ એવાં સ્ત્રી-પુરુષ આપણને ભાગ્યેજ મળી આવે છે. એવો નસીબદાર માણસ કોઇકજ હશે કે જેને કોઈપણ વ્યાધિ કદિ ન થયો હોય. સાધારણ માણસ તો હંમેશાં વ્યાધિમાં પીડાએલો રહે છે. એવો માણસ પહેલા ભાગમાં બતાવેલા નિયમો જેટલે દરજ્જે જાળવે તેટલે દરજ્જે આરોગ્ય મેળવે; પણ આવા માણસને કંઇ વ્યાધિ થઇ આવે ત્યારે જો તેને સાધારણ ઉપચારોનો અનુભવ હોય તો તે ગાભરો ન બનતાં, વૈદ હકીમ આગળ ન દોડતાં તુરત ઉપાય લઇ શકે એવા હેતુથી હવેનાં પ્રકરણો લખાશે.

આપણે જોઇ ગયા છીએ કે હવા એ આરોગ્ય સાચવવાને સારૂ પહેલી અગત્યની વસ્તુ છે, તેમજ હવા એ રોગ નસાડવાને સારૂ પણ બહુ કિંમતી વસ્તુ છે. જેમકે કોઇ માણસના સાંધા રહી ગયા હોય તેને ગરમ હવાની બાફ આપવામાં આવે તો તેને તરત પસીનો છુટશે ને સાંધા ઢીલા થશે. આવી રીતે જે બાફ દેવામાં આવે છે તેને 'ટરકીશ બાથ' કહે છે.

જે માણસનું શરીર અત્યંત આગ ઝરે એવું ધગતું હોય તેને જો તદ્દન નગ્ન દશામાં, ખુલી હવામાં સુવાડવામાં આવે તો તેની ગરમીનું માપ એકદમ ઉતરી જશે. તેને બેચેની મટશે ને જ્યારે તેનું શરીર ઠંડું થાય ત્યારે તેને ઓઢાડવામાં આવે તો તેને પસીનો છુટશે ને તાવ જશે. આપણામાં એવી માન્યતા છે કે તાવ આવે ને દરદી ગરમીથી અકળાય તોપણ બારી બારણાં બંધ કરવાં જોઇએ, તેનાં કાન માથું બુંગવાં જોઇએ, ને તેને ખૂબ ઓઢાડવું જોઇએ: આ માન્યતા તદ્દન

વહેમ છે. આથી દરદી અકળાય છે ને નબળો પડે છે. આવી રીતે તેને ભુંગવાથી કેટલીક વેળા પસીનો છુટી યંત્રનો પારો માપવાથી ચડેલો જણાતો નથી, પણ તેથી દરદી નબળો પડે છે. ગરમીનો તાવ હોય ત્યારે ઉપર બતાવેલો હવાનો ઉપચાર કરતાં કોઇપણ માણસે ડરવાનું નથી. તેનો ફાયદો તે તુરતજ જોઇ શકશે–તેમાં જરા પણ નુકસાન થનારૂં નથી. માત્ર એટલી સંભાળ રાખવી જોઇએ કે દરદી પોતે ખુલ્લો રહી ધ્રૂજે નહિ. જો દરદીને ટાંઢી લાગે તો સમજી લેવું કે તેને સખત અકળામણ નથી થતી. જો દરદી નગ્ન દશામાં બહાર ન રહી શકે તોપણ તેને બહાર ખુલ્લી હવામાં ઢાંકીને સુવાડવામાં તો કોઇ કાળે નુકસાન નથી.

લાંબી મુદતના તાવ અથવા બીજા દરદને સારૂ હવા બદલવી એ અકસીર ઇલાજ છે. હવાફેર કરવાનો રિવાજ એ હવાના ઉપચારનું અંગજ છે. ઘણી વખત ઘર બદલવાનો રિવાજ હોય છે; કેટલાક એવું માને છે કે જે ઘરમાંથી માંદગી ન જાય તેમાં ભૂત–પલીત હોય છે, આ તદ્દન વહેમજ જણાય છે. ભૂત–પલીતપણું હવાના બિગાડમાં રહેલું હોય છે; એટલે ઘર બદલવાથી હવા બદલાય છે, એજ મોટો ફાયદો છે. હવાનો આપણા શરીર સાથે એવો ધાડો સંબંધ છે કે જરા પણ તેમાં ફેરફાર થાય તો તેનું સારૂં કે નઠારૂં ફળ આપણને મળ્યા વગર રહેતું નથી. પૈસાદાર માણસો દૂર દેશ જઇ શકે. ગરીબ માણસ પોતાને ગામથી નજીકને ગામ જાય અથવા બીજા ઘરમાં જાય તોપણ ફાયદો મેળવે. એક કોટડીમાંથી બીજી કોટડીમાં દરદીને લાવવાથી પણ કંઇક ફાયદો થાય છે. ઘર કે કોટડી કે ગામનો ફેર-ફાર કરતાં, જે જગ્યાએથી જતા હોઇએ ત્યાંની હવા વધારે ચોખ્ખી હોવી જોઇએ, એ ચેતવણી આપવાની જરૂર હોય નહિ. ભેજવાળી હવામાં થએલી માંદગી વધારે ભેજવાળી હવામાં ફેરફાર કરવાથી જવાની નથી. કેટલીક વેળા હવાફેરનું પરિણામ સારૂં મળતું નથી,

તેનું કારણ એ છે કે વગર સમજે હવાફેર કરવામાં આવે છે. વળી કેટલીક વેળા ફાયદો થતો નથી, તેનું કારણ એ હોય છે કે હવા તો સારી હોય પણ બીજી સાવચેતીઓ જળવાતી નથી અને તેને લીધે હવાફેરથી થતો ફાયદો જતો રહે છે.

આ પ્રકરણને પહેલા ભાગમાં હવાવિષે જે પ્રકરણ અપાયેલું છે તેની સાથે સરખાવવાની વાંચનારને ભલામણ છે. આગલા પ્રકરણમાં હવાનો આરોગ્ય સાથેનો સંબંધ બતાવ્યો છે અને હવાવિષે સામાન્ય વિચાર કર્યો છે. આ પ્રકરણમાં હવાનો ઉપચાર તરીકે વિચાર કર્યો છે. આગલું પ્રકરણ આની સાથે વાંચી જવાથી આ વધારે સમજી શકાશે.

પ્રકરણ ૧૧ મું--પાણીના ઉપચાર

હવા પોતાનું કામ અદશ્ય રીતે કર્યા કરે છે, એટલે હવાના ઉપચારોની ખુબી આપણે બરાબર પારખી શકતા નથી: પણ પાણીની અસર અને પાણીનું કામ આપણે જોઈ શકીએ છીએ, તેથી તેની ખુબીઓ તુરત જોઈ શકાય છે.

પાણીનો ઉપચાર વરાળવાટે થોડો ઘણો સૌને માલુમ છે. તાવમાં દરદીને આપણે બાફ આપીએ છીએ માથાનો કટો બહુ સખત ચડયો હોય તો તે વરાળથી ઘણીવાર મટે છે. સંધિવાથી સાંધા ઝલાઇ ગયા હોય અને દરદીને તુરતની આશાએશ આપવી હોય તો તેને વરાળ આપી તુરતજ ઠંડા પાણીમાં નવરાવવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. શરીરે ઘણાં ગુમડાં થયાં હોય તેને મલમ પોટીસથી પહોંચી ન શકાય, પણ તેને વરાળ આપી હોય તો ગુમડાં એકદમ નરમ પડે છે.

બહુ થાકેલો માણસ જો વરાળ લે અથવા ગરમ પાણીથી

નાહી પછી તુરત ઠંડા પાણીમાં નહાય તો તેનું શરીર હલકું થશે અને તેનો થાક ઉતરશે. જે માણસને ઉંઘ ન આવતી હોય તે વરાળ લઇ ઠંડા પાણીથી નાહી ખુલ્લી હવામાં સૂશે તો તેને ઘણે ભાગે તુરતજ નિદ્રા આવશે.

વરાળનો જ્યાં ઉપયોગ કરીએ ત્યાં બહુ કરીને ગરમ પાણીનો પણ ઉપયોગ થઇ શકે છે, એટલે વરાળ અને ગરમ પાણી વચ્ચે ભેદ રાખવાની જરૂર નથી. પેટનો સખત દુખાવો હોય તો પેટ ઉપર ગરમ પાણીનો શેક કરવાથી તુરત આરામ થશે. ઉકળતું પાણી બાટલીમાં કે હાંડલીમાં ભરી પેટ ઉપર જાડું કપડું રાખી શેક આપી શકાય. કેટલીક વેળા ઉલટી કરવાની જરૂર પડે છે. ખૂબ ગરમ પાણી પીવાથી ઉલટી થઇ શકે છે. જે માણસને કબજીયાત રહેતી હોય તે જો સૂતી વેળા કે સવારના ઉઠીને દાતણ કરી ગરમ પાણી પી જશે તો દસ્ત આવવાનો સંભવ છે. સર ગોર્ડન સ્પ્રિંગ જે એક વેળા કેપના પ્રધાન હતા તે બહુ સારી તંદુરસ્તી જાળવતા. તેમને કોઇએ પૂછ્યું કે તેનું મુખ્ય કારણ શું? તેનો તેમણે જવાબ આપ્યો કે "હું સૂતી વેળા એક પ્યાલો, ને સવારના ઉઠતી વેળા એક પ્યાલો ગરમ પાણી પીઉં છું, તેથી આવી સારી તંદુરસ્તી રહે છે." કેટલાક માણસોને ચા પીધા પછીજ દસ્ત ઉતરે છે, તેઓ અજ્ઞાનપણે માને છે કે ચ્હા તેનું કારણ છે; પણ ખરૂં જોતાં ચા તો નુકશાન કરે છે--કારણ તો ચામાં રહેલું ગરમ પાણી છે.

બાફ કે વરાળ લેવાને સારૂ ખાસ ચોગઠાં આવે છે, પણ તે લેવાની સાધારણ રીતે જરૂર હોતી નથી. એક ખુરશી નેતરની કે લાકડાની બેઠકની લઇ તેની નીચે સ્પિરિટનો કે ઘાસલેટનો ચૂલો અથવા બળી રહેલાં લાકડાં કે કોલસાની નાની સગડી રાખવી. સગડીની ઉપર નાની તપેલી પાણી ભરીને મેલવી ને તેને ઢાંકવી. ખુરશીપર એક ગોદડી અથવા કામળ મૂકવી. તે કામળ આગળના ભાગ ઉપર એવી

લટકવી જોઇએ કે દરદીને સગડીની કે વરાળની દાઝ ન લાગે. પછી દરદીને ખુરશીપર બેસાડવો અને તેની આસપાસ ચોફાળ કે કામળી લપેટવી. એ પછી તપેલી ઉપરનું ઢાંકણુ ખસેડી લેવું એટલે દરદીને બાફ લાગવાનું શરૂ થશે. દરદીનું માથું પણ ઢાંકવાની આપણામાં રીત છે પણ તેમ કરવાની જરૂર નથી. શરીરમાં ગરમી આવે છે તે માથા સુધી ચઢે છે ને મોંપર મોતીયાં બાઝે છે. દરદી ઉઠી ન શકે એવી સ્થિતિમાં હોય તો તેને નેતરના કોચપર કે લોખંડના ખાટલાપર સૂવાડીને બાફ આપી શકાય. તેમ કરવું હોય ત્યારે પણ કામળીઓ એવી રીતે રાખવી કે તાપ અને વરાળ બહાર ન નીકળી જાય. વરાળ આપતાં દરદી દાઝે નહિ અથવા કામળી વગેરે સળગી ન ઉઠે એ બરોબર સંભાળવાની જરૂર છે. વળી બહુ નાજુક તબીયતનો દરદી હોય તેને વરાળ દેતાં બહુ અચકાવું. વરાળમાં જેમ ફાયદા છે તેમ ગેરફાયદા પણ રહેલા છે. વરાળ લીધા પછી માણસ હમેશાં નબળો પડે છે. એ નબળાઇ લાંબી ચાલતી નથી, પણ જો હમેશાં વરાળ લેવાની ટેવ પડે તો માણસ જરૂર નીચોવાઇ જાય; તેથી વરાળનો ઉપયોગ ઘણી સાવચેતીપૂર્વક કરવાનો છે. વરાળ શરીરના અમુક ભાગને પણ આપી શકાય છે; જેમ કે માથું દુખતું હોય તો આખા શરીરને આપવાની જરૂર નથી. સાંકડી ડોકવાળી માટલીમાં કે કીટલીમાં પાણી ઉકાળી તેની ઉપર માત્ર માથું ધરવું ને માથે લુગડું અર્ધું ઢાંકવું એટલે નસકોરાંવાટે માથામાં વરાળ ચડશે. નાક બંધાઇ ગયું હોય તો આ પ્રમાણે વરાળ લેવાથી તુરત છૂટે છે. સોજો અમુક ભાગમાંજ ચઢયો હોય તો તેને ઉતારવા સારૂ તેટલોજ ભાગ વરાળમાં રાખવો.

ગરમ પાણી અને વરાળના ફાયદા ઘણાં માણસ સાધારણ રીતે સમજે છે, પણ ઠંડા પાણીના ફાયદા સમજનાર ઘણા થોડા જોવામાં આવે છે. છતાં ઠંડા પાણીમાં જે અસર રહેલી છે તે ગરમ પાણીમાં

નથી. એમ કહી શકાય કે ઘણે ભાગે ઠંડા પાણીની અસર આપણને તાકાદ આપનારી છે. નબળામાં નબળા માણસની ઉપર આપણે ઠંડા પાણીના ઉપચાર કરી શકીએ છીએ. ગરમ તાવને સારૂ, શીતળાને સારૂ, શીળસ વગેરે ચામડીના વ્યાધિઓને સારૂ ઠંડા પાણીમાં બોળેલી ચાદર લપેટવાનો ઉપચાર અકસીર છે. તેની અસર લગભગ ચમત્કારિક છે અને ગમે તે માણસ તેની અજમાએશ કંઈ પણ જોખમ વિના કરી શકે છે. માણસને તમરી આવી હોય, સન્નિપાત થયો હોય તે વેળા બરફના પાણીમાં બોળેલુ લુગડું માથાપર મૂકવાથી દરદીને શાંતિ મળે છે. દસ્ત ન આવતો હોય તેવા માણસને પેરૂ બરફના પાણીમાં ભીંજવેલો પાટો મૂકયો હોય તો દસ્ત આવવાનો સંભવ છે. જેને વીર્યપાત થતો હોય તે માણસ પેડુપર હંમેશાં ઠંડા પાણીના પાટા બાંધી સૂવે તો ઘણી વેળા ફાયદો થાય છે. હરકોઈ જગ્યાએ લોહી પડતું હોય ત્યાં બરફના પાણીનાં પોતાં મૂકવાથી લોહી બંધ થશે નસકોરી ફૂટતી હોય તેને માથાપર ખૂબ ઠંડું પાણી ઝપાટાબંધ છાંટવાથી તુરત ફાયદો થાય છે. નાકનો વ્યાધિ હોય, જેને સળેખમ થયુ હોય, જેને માથાનો કઢો હોય તે માણસ જો હમેશાં બે વખત નાકેથી પાણી ચઢાવે તો તેને ઘણોજ ફાયદો થશે. એક નસકોરૂં બંધ કરી બીજે નસકોરેથી પાણી ચઢાવી શકાય અને પછી બંધ કરેલ નસકોરેથી કહાડી શકાય. વળી બન્ને નસકોરેથી પાણી ચઢાવી ગળેથી પણ કહાડી શકાય. નાક બીજી રીતે સાફ હોય તો નાકેથી ચઢાવેલુ પાણી પેટમાં જાય તેથી જરાએ ડર ખાવા જેવુ નથી. નાકમાં પાણી ચડાવી તેને સાફ રાખવાની ટેવ ઘણી સરસ છે. જેને પાણી ચઢાવવાની કળા ન આવડે તે નાકની પીચકારી મેળવી પાણી ચઢાવી શકે છે, પણ બે ચાર વખત પ્રયત્ન કરવાથી પાણી ચઢાવવાની કળા તુરત આવડી જશે. આ જાણી લેવું એ દરેક માણસને જરૂરનું છે, કેમકે માથાના વ્યાધિ આવા સહેલા ઉપાયથી ઘણી વેળા

તુરત બંધ થઇ શકે છે. નાકેથી ખરાબ વાસ આવતી હોય તોપણ આ ઇલાજ કામનો છે. કેટલાકને નાકેથી છોડાં પડે છે, તેને સારૂ નાકેથી પાણી ચઢાવવાની ક્રિયા એ રામબાણ છે.

ઘણા માણસો પાણી પૂંઠેથી લેતાં અચકાય છે, તેથી શરીર નબળુ પડી જાય એમ પણ કેટલાક કહે છે; પણ આ તદ્દન વહેમ છે. તુરત દસ્ત લાવવાને સારૂ પૂંઠેથી પાણીની પીચકારી લેવા જેવો બીજો એકે ઇલાજ નથી. ઘણાં દરદોને સારૂ જ્યારે બીજા ઇલાજ કામ કરતા નથી ત્યારે આ ઇલાજ કામ કરે છે. આ ઇલાજથી મળ તદ્દન સાફ થઈ જાય છે અને શરીરમાં નવું ઝેર જામતું નથી. જેને બાદી હોય, વા હોય, હોજરીના બિગાડથી થએલું કંઇ પણ દરદ હોય તેણે પૂંઠેથી બે રતલ પાણીની પીચકારી લઇ જોવી, એટલે તુરત ચારખું થઇ રહેશે. આ વિષય ઉપર એક માણસે પુસ્તક લખેલું છે. પોતે ઘણાં ઓસડો કરવા છતાં બદહજમીમાંથી મુક્ત થતોજ ન હતો શરીર નખાઇ ગયું હતું અને પીળો થઇ ગયો હતો. પીચકારી શરૂ કર્યા પછી તેની ભૂખ ઉઘડી અને થોડી મુદતમાં તેની તબીયત ઘણીજ સરસ થઇ. કમળા જેવું દરદ પીચકારીથી તુરત નાબૂદ કરી શકાય છે વધુ વખત પીચકારી લેવી પડે તો ઠંડા પાણીની લેવી એ ઠીક છે. ગરમ પાણીની પીચકારી વારંવાર લેવાથી નબળાઈ આવવાનો સંભવ રહે છે; પણ એ દોષ પીચકારીનો નથી.

ઘણા અખતરાઓ કરી કયુની કરીને જર્મને શોધ્યુ છે કે દરદોને સારૂ પાણીના અમુક પ્રકારના ઉપચાર એ સરસમાં સરસ ઇલાજ છે આ બાબતનાં તેનાં પુસ્તકોનો ઘણી ભાષામાં તરજુમો થયો છે. હિંદુસ્તાનમાં પણ તેના તરજુમા થયા છે. તેની માન્યતા એવી છે કે બધાં દરદાનું મૂળ હોજરી છે. હોજરીની અંદર તાવ હોય તો બહારના ભાગમાં ગુમડાં, વા કે બીજી રીતે દરદો ફૂટી નીકળે છે; અથવા તાવ બહાર નીકળી આખું શરીર તપાવે છે. કયુનીની પહેલાં લખનારા-

ઓએ પાણીના ઉપચારોવિષે ઘણું લખ્યું છે, 'પાણીના ઉપચારો'એ નામનું એક ઘણું જૂનું પુસ્તક છે; પણ કયુનીના પહેલાંના કોઈએ પણ દરદની એકતા ઉપર એટલું વજન મૂક્યું નથી; કોઈએ બધાં દરદની મૂળ ઉત્પત્તિ હોજરીવાટે છે એમ બતાવ્યું નથી. કયુનીની માન્યતા સર્વાંશે સાચી છે એમ માની લેવાની આપણને જરૂર નથી, તેવિષે વિચારમાં પડવાનુંએ નથી; પણ એટલું તો ચોક્કસ જણાય છે કે ઘણાં દરદોને વિષે કયુનીના વિચાર ને ઉપચાર લાગુ પડે છે. આવો અનુભવ હજારો માણસોને થયો છે. ડરબનના મર્હુમ માજીસ્ટ્રેટ મી. ટીટ્રનને ધનુર્વા થયો હતો, તે અપંગ બન્યા હતા, તેણે ઘણા ડૉક્ટરોના ઈલાજો કરેલા; પણ તેમાં નિષ્ફળ ગયા પછી તેને કોઈએ કયુનીને ત્યાં જવા સુચવ્યું. ત્યાં જઇ સાજા થઈ આવીને તે ઘણા વર્ષ ડરબનમાં રહ્યા હતા. તે હમેશા ઘણા માણસોને કયુનીના ઉપચારો અજમાવવાની સલાહ આપતા. કયુનીના ઉપચાર કરનારી સંસ્થા પણ નાતાલમાં છે. તે સ્વીટ વૉટર્સ કરીને સ્ટેશન છે ત્યાં છે. આ તો તેના ફેલાવાનો એકજ દાખલો છે, પણ આવા દાખલા ઘણા જોવામાં આવે છે.

કયુની લખે છે કે, હોજરીનો તાપ હોજરીને ઠંડક આપવાથી મટે છે, અને તેટલા સારૂ તેણે એમ બતાવ્યું છે કે હોજરીને તથા હોજરીની આસપાસના ભાગને ઠંડક મળે તેવા સારી રીતે ઠંડા પાણીના બાથ લેવા. તેવા બાથ સગવડતાથી લેવાય તેને સારૂ તેણે ખાસ ટીનના બાથ બનાવ્યા છે; પણ આપણે તેના વિના ચલાવી શકીએ તેમ છીએ. છત્રીશ ઈંચના કે તેથી નાના–મોટા, પુરુષ કે સ્ત્રીના કદના પ્રમાણમાં પતરાંનાં ટબ–લંબગોળ વાસણો આવે છે તે કયુની બાથ લેવાને સારૂ બસ છે. તેવાં ટબને પોણે ભાગે ઠંડા પાણીથી ભરવાં અને પછી તેમાં દરદીને એવી રીતે બેસાડવો કે તેના પગ બહાર એક પાટલી ઉપર રહે ને ધડ પાણીની બહાર રહે. ડુંટીથી સાથળ

સુધીનો ભાગજ પાણીમાં રહે. દરદીએ પાણીમાં તદ્દન નગ્નદશામાં બેસવું જોઇએ. ટાઢ લાગે તો પગે કામળી ઢાંકવી ને ધડ ઉપર કામળી ઢાંકવી. ખમીશ કે કબજો પહેરી શકે છે ને તે પાણીની બહાર રાખી શકાય છે. આ બાથ અજવાળું, હવા ને તડકો આવી શકે અને લેતી વખતે આવે એવી કોટડીમાં લેવો જોઇએ. દરદી ટબમાં બેઠા પછી પોતે પેડુ ઉપર પાણીની અંદર એક નાના ખડબચડા રૂમાલવતી હળવેથી ઘસે અથવા બીજા પાસે ઘસાવે. આ પ્રમાણે તે બાથ પાંચ મિનિટથી ત્રીસ મિનિટ લગી કે વધારે વારસુધી લઇ શકાય છે. તે બાથથી કેટલીક વેળા તાત્કાલિક અસર થાય છે. દરદીને બાદી હોય તો એકદમ વા સરવા લાગે છે અથવા ઓડકાર આવે છે. જો તાવ હોય તો શીશીમાંનો પારો પાંચ મિનિટ બાથ લીધા પછી એક બે ડીગ્રી કે વધારે જરૂર ઉતરશે. તેથી દસ્ત સાફ આવશે. થાકેલા માણસનો થાક ઉતરશે. જેને મુદ્દલ ઉંઘ ન આવતી હોય તેનું મગજ શાંત પડશે અને ઉંઘ આવશે. જેને બહુ ઉંઘ હશે તે જાગૃત થશે ને તેનામાં ચેતન આવશે. આમ ઉપરથી જણાતાં પરસ્પર વિરોધી પરિણામો આવી શકે છે. આનું કારણ ઉપર આવી ગયું. બહુ આળસ અથવા બહુ જાગૃતિ એ એકજ કારણનાં જૂદાં પરિણામો છે–તેમાં વિરોધ માત્ર દેખીતો છે. અતિસાર–હાથધોણું અને બંધકોશ–પાયખાનું ન આવવું કે ઓછું આવવું, એ બન્ને અપચાનાં પરિણામ છે. કેટલાકને કબજીયત થશે તો કેટલાકને હાથધોણું થશે. બન્નેની ઉપર બાથની ઘણીજ સરસ અસર થાય છે. ઘણા જૂના હરસ તે આવા બાથથી અને તેની સાથે ખોરાક વગેરેના ઉપચારથી બંધ થઇ શકે છે. મોળ આવતી હોય ને માણસ આ બાથ શરૂ કરશે તો તુરત ઘણે ભાગે મોળ બંધ થશે. નબળા માણસો આ બાથ લેવાથી તાકાદવાન થાય છે. ઘણાઓને સંધિવા આ બાથથી મટેલો છે. રક્તસ્રાવને સારૂ આ બાથ સરસ છે, તેમજ લોહીબિગાડમાં

પણ તે ઉપયોગી છે. માથું દુ:ખતું હોય તે માણસ આ બાથ લેશે તો તેને દુ:ખાવો તુરત હળવો પડશે. કુહની પોતે તો આ બાથને કેનસર જેવા ભયંકર રોગોમાં પણ અમૂલ્ય ગણે છે. હમેલવાળી ઓરત આ બાથ લે તો તેને બાળકની ઉત્પત્તિ વેળા થોડું દુ:ખ વેઠવું પડશે. આ બાથ બાળક, જુવાન, બુઢ્ઢા, સ્ત્રી, પુરુષ, બધાં લઇ શકે છે.

આ ઉપરાંત બાથ લેવાની બીજી યુક્તિ છે તે કેટલાંક દરદીને માટે અકસીર ઇલાજ છે. તે 'વેટ શીટ પેક' કહેવાય છે. તેનો તરજુમો ભીંજવેલા ઓછાડનું બંધન એમ થાય. તે બાથ લેવાની આ રીત છે. માણસ ચતો સૂઇ શકે એટલું લાંબું એક ટેબલ કે પાટ બને ત્યાંસુધી ખુલ્લી હવામાં ગોઠવવી. તેની ઉપર ચાર અથવા તો હવાના પ્રમાણમાં વધારે-ઓછી કામળો લટકતી પાથરવી. તેની ઉપર જાડા બે મોટા સાફ ઓછાડ ઠંડા પાણીમાં બરોબર ભીંજવી નિતારીને પાથરવા. માથા તરફ એક તકીઓ કામળ નીચે મૂકવો. હવે દરદીને નગ્ન કરવો. કેડે બહુ નાનો રૂમાલ કે કડકો વીંટવો હોય તો વીંટી શકે છે. ઉપર મુજબ તૈયાર કરેલી ચાદરની વચ્ચે તેને ચતો સુવાડવો. બન્ને હાથ બાજુએ રાખવા ને બન્ને મેરથી કામળ તથા ચાદર તેના શરીર ઉપર એક પછી એક લપેટી લેવાં. પગ તરફનો ભાગ પગે ઉપર બરોબર લપેટવો. તડકો હોય તો દરદીના મોં ને માથાપર ભીંજવેલો રૂમાલ લપેટવો. નાક હમેશાં છૂટું રાખવું. દરદીને એક પળવાર ચમકા લાગશે, પછી બહુ આરામ લાગશે ને શરીરને સારી લાગે તેવી ગરમી થશે. આવી સ્થિતિમાં દરદી પાંચ મિનિટથી એક કલાક સુધી કે વધારે વાર રહી શકે છે. છેવટે તેને ગરમી એટલી થાય છે કે પસીનો છૂટે છે. ઘણી વેળા દરદી આવી સ્થિતિમાં સુઇ જાય છે. દરદી બાની ચાદરમાંથી નીકળે એટલે તેને ઠંડા પાણીથી નવરાવવાની જરૂર છે. ચામડીનાં અનેક દરદો ઉપર આ અકસીર ઇલાજ છે. ખુજલી, ગાદર, અળાઇ, અછબડા, શીતળા,

સાધારણ ગુમડાં, તાવ વગેરે દરદોમાં આ ચાદરબંધન ઘણો ગુણ કરે છે. શીતળા ગમે તેવા ભયંકર હોય તોપણ આ ઉપચારથી ઘણે ભાગે નાબૂદ થઇ શકે છે. શીળસ થયું હોય તો એક કે બે વખત આવા બાથ લેવાથી મટી જાય છે. આ બાથ લેતાં–લેવડાવવાનું દરેક જણ ઘણી સહેલાઇથી શીખી શકે છે, અને બધા જાતિઅનુભવે તેની કિંમત આંકી શકશે. આ બાથમાં ચાદરમાં બધો ચામડીનો મેલ ભરાઇ આવે છે, એટલે એક વખતે વપરાએલી ચાદરને ઉકળતા પાણીમાં ખૂબ ધોયા વગર તેજ દરદીને સારૂ કે બીજાને સારૂ કદિ ન વાપરવી જોઇએ.

છેવટમાં ઉપરના પાણીના ઉપચારોવિષે એટલું યાદ રાખવાની જરૂર છે કે તે બાથ એકલા અપાતા હોય ને ખોરાક કસરત વગેરેની સંભાળ ન રાખી હોય તો તેનો પૂરો કે બીલકુલ ગુણ માલમ પડે નહિ. સંધિવાવાળો માણસ કટીની બાથ અથવા ચાદરબંધન લે પણ ખોરાક ન ખાવાનો ખાય, ખુલી હવા ન લે, ગંદકીમાં પડયો રહે અને શરીરને કસરત ન આપે તો એકલા બાથથી આરામ મેળવનાર નથી. તંદુરસ્તીના બીજા બધા નિયમો પાળવાની સાથેજ પાણીના ઉપચાર મદદગાર થઇ શકે છે. જો બીજા નિયમો પળાતા હોય તો પાણીના ઉપચારથી દરદી ઝપાટાબેર સાજો થાય છે; એમાં જરાએ શંકા નથી.

પ્રકરણ ૧૨ મું–માટીના ઉપચાર

આપણે પાણીના ઉપચારવિષે થોડુંક જાણ્યું. એ પાણીના ઉપચાર કરતાં પણ માટીના ઉપચાર કેટલીક બાબતમાં વધારે ચમત્કારિક જોવામાં આવ્યા છે. આપણા શરીરનો મોટો ભાગ માટીનો બનેલો છે એટલે માટીની અસર આપણા ઉપર થાય એ નવાઇની વાત

નથી. માટીને બધા લોકો પવિત્ર માને છે. દુર્ગંધ મટાડવાને સારૂ માટીનો લેપ જમીન ઉપર કરીએ છીએ. સડેલાં ઉપર માટી ઢાંકીએ છીએ, હાથ ખરડાએલા હોય તો માટીથી ધોઇ પવિત્ર કરીએ છીએ. ગુહ્ય ભાગોમાં પણ માટી ચોળીને પવિત્ર થવાય છે. જોગી લોકો શરીરે માટીનો લેપ કરે છે. આ મુલકના દેશી લોકો ગુમડાંઓ ઉપર માટીનો ઉપયોગ કરે છે. પાણીને સાફ કરવા સારૂ આપણે તેને રેતીમાંથી કે માટીમાંથી ગાળીએ છીએ. છેવટમાં મુડદાં પણ માટીમાં દાટવાથી હવામાં બગાડ કરી શકતાં નથી. આવો માટીનો દેખીતો મહિમા છે, એમ આપણે જોઇએ છીએ. એ ઉપરથી આપણે સાધારણ અનુમાન કરી શકીએ કે માટીમાં કેટલાક ખાસ અને ઉત્તમ ગુણો હોવાનો સંભવ છે.

કુહુનીએ જેમ પાણી ઉપર ઘણા વિચાર કરી કેટલુંક બહુ ઉપયોગી લખાણ કર્યું છે તેમ જુસ્ટ નામના એક જર્મને માટી ઉપર લખ્યું છે. તે એટલે સુધી વિચાર બતાવે છે કે માટીના ઉપચારથી અસાધ્ય રોગો મટી શકે છે. તે એમ કહે છે કે એક વેળા તેની નજીકના ગામમાં કોઇ માણસને સાપ કરડયો, તે માણસને ઘણાએ તો મુએલો માન્યો; પણ એ ગામના કોઇએ જુસ્ટની સલાહ લેવાનું કહ્યું અને તેમ કરવામાં આવ્યું. જુસ્ટે તે માણસને માટીમાં દાટયો ને થોડીવારમાં તે માણસને શુદ્ધિ આવી. આ બનાવ ન બનવા જેવો નથી જુસ્ટને ખોટું લખવાનું કારણ નથી. માટીમાં દાટવાથી ઘણી ગરમી છુટે એ તો દેખીતું છે. માટીમાં રહેલાં પણ અદૃશ્ય જંતુઓએ શરીર ઉપર શું કાર્ય કર્યું તે આપણને જાણવાનુ સાધન નથી; પણ માટીમાં ઝેર વગેરે ચૂસી લેવાની શક્તિ છે એમ તો જણાય છે. છતાં જુસ્ટે લખ્યું એ ઉપરથી બધા સાપના કરડયા માટીથી ઉઠી શકે એમ કહેવાનો હેતુ નથી; પણ એવે સમયે માટીનો ઉપચાર કરવો એ જરૂરનું છે. ભમરી અને વીંછી વગેરેના ડંખને સારૂ માટીનો ઉપયોગ

કરવાની વાત વધારે માન્ય ગણાશે. આવા ડંખ ઉપર તો મેં પોતે પણ અજમાએશ કરેલી છે અને તેથી તુરત આરામ થએલો જણાયો છે. આવે સમયે માટીને ઠંડા પાણીમાં પલાળી તેની કડણુ લોપરી મૂકવામાં આવે છે ને પછી પાટો બાંધી લેવાય છે.

નીચેના દાખલાવિષે મને જાતિઅનુભવ છે. મરડો થયેલાને પેડુએ માટીની લોપરી બાંધવાથી બે ત્રણ દિવસમાં મરડો નાબુદ થયેલો છે. માથાના દુખાવામાં માટીની લોપરી માથે મૂકવાથી તાત્કાલિક આરામ થયો છે. આંખનો કદો હોય છે ત્યારે આંખ ઉપરજ માટીની લોપરી મૂકવાથી કદો મટે છે. મૂઢ ઘા વાગ્યો હોય ને સોજો ચઢે અથવા ન ચઢે પણ માટીની લોપરીથી દુખાવો અને સોજો હોય તો સોજો મટે છે. ઘણાં વર્ષ હું પોતે ફ્રુટસોલ્ટ વગેરે લેતો ત્યારેજ સાજો રહી શકતો. ૧૯૦૪ ની સાલમાં માટીની અકસીરતાની મને ખબર પડી ત્યારથી ફ્રુટસોલ્ટ વગેરે ગરુ-તે કોઇ દિવસ લેવું પડયું નથી. જેને બધકોશ રહે છે તેને સારૂ પેડુ ઉપર માટીની લોપરી ભારે અસર કરતી જોવામાં આવે છે. પેટમાં દુખાવો હોય તે માટી બાંધવાથી નરમ પડે છે. અતિસાર હોય તો તે પણ માટીના બંધાણથી મટે છે. સખત તાવવાળાને પેઢુએ ને માથે માટી બાંધવાથી તેનો તાવ એક બે કલાકમાંજ ઓછો થશે. ગુમડાં, ખસ, દાદર વગેરે ઉપર માટીની લોપરી ઘણી વેળા બહુ સારી અસર કરે છે. ગુમડામાંથી રસી ઝરે તે પછી માટી ઓછી ઉપયોગી હોય એમ જોવામાં આવે છે. દાઝેલા માણસને તુરત માટીની લોપરી લગાડવાથી તેની બળતરા બંધ થાય છે ને તેને સોજો ચઢતો નથી. હરસ થયેલાને માટીનું બંધાણ ફાયદો કરે છે. હિમ પડવાથી ઘણી વેળા હાથ-પગ લાલચોળ થઇ સૂજી આવે છે. તેની ઉપર માટીની લોપરી અસર કર્યા વિના રહેતીજ નથી. ખરજવા ઉપર માટી ગુણકારી જોવામાં આવી છે. દુખતા સાંધા ઉપર માટી લગાડવાથી તુરત ફાયદો આપે છે.

આમ માટીના ઘણા પ્રયાગેા અજમાવતાં મને જણાયું છે કે માટી એ ઘરગથ્થુ ઉપચાર તરીકે અમૂલ્ય વસ્તુ છે.

બધી માટી સરખા ગુણવાળી જોવામાં આવતી નથી. રાતી માટી વધારે અસરકારક માલમ પડી છે. માટી હમેશાં ચેાખ્ખી જગ્યાએથી ખેાદી કહાડવી જોઇએ. જો માટીમાં ખાણુ વગેરેનેા ભેગ હેાય તેા નહિ વાપરવી જોઇએ. તે બહુ ચીકણી પણ ન હેાવી જોઇએ. થેાડી રેતાળ ને થેાડી ચીકણી માટી સરસ ગણાય. તેમાં ખડ, મૂળીયાં વગેરે ન હેાવાં જોઇએ. માટીને ઝીણી ચાળણીમાં ચાળી લેવી એ કેટલીક વખત ઉપયેાગી છે. માટીને હમેશાં ઠંડા પાણીમાં ભીજવવી જોઇએ. આટેા બાંધીએ ને તે કઠણ રહે છે તેટલી માટી પણ કઠણ હેાવી જોઇએ. ઘણે ભાગે તેા તેને સાફ આર વિનાના ઝીણા કપડામાં બાંધી તેનેા ઉપયેાગ લેાપરીની માફક જરૂર જણાતી જગ્યાએ કરવેા. માટી શરીર ઉપર સૂકાઇ જવા આવે તે પહેલાં લઇ લેવી. સાધારણ રીતે એથી ત્રણ કલાક સુધી એક લેાપરી ચાલે છે. વપરાએલી માટી ફરીથી નહિ વાપરવી જોઇએ. વપરાએલું કપડું જો તેમાં પરૂ વગેરે ન હેાય તેા ધેાઇને પાછું વાપરવામાં બાધ નથી. પેડુ ઉપર માટી મૂકી હેાય ત્યારે લેાપરી ઉપર એક ગરમ કપડું મૂકવું ને પછી તેના ઉપર પાટેા બાંધવેા. દરેક માણસ એક ડબ્બામાં માટી ભરીને રાખી મૂકે તેા જ્યારે તેનેા ઉપયેાગ કરવેા હેાય ત્યારે થઈ શકે ને અણીને વખતે શેાધવા ન જવું પડે. વીંછીના ડંખ વગેરે ઉપર માટી જેમ તુરત મૂકવામાં આવે તેમ વધારે ફાયદેા કરે છે.

પ્રકરણ ૧૩ મું—તાવ અને તેના ઇલાજો

મુખ્ય ઉપચારેાવિષે થેાડું આપણે જાણી ગયા એટલે હવે કેટલાંક દરદેાવિષે થેાડેા વિચાર કરી શકીએ તેમ છીએ, અને તે સંબંધે બીજા

ઉપચારો કે જેને સારૂ જૂદાં પ્રકરણો લખવાની જરૂર નહિ જણાય તેનો પણ ખ્યાલ આવી જશે.

તાવ શબ્દ શરીરની દરેક ધગશને સારૂ આપણે વાપરીએ છીએ, પણ અંગ્રેજી તબીબીઓએ તેના ઘણા વિભાગો પાડી ભારે પુસ્તકો લખી મોટું પોલાણ કર્યું છે. આપણા લૌકિક હિસાબ પ્રમાણે ને આ પ્રકરણોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઘણે ભાગે બધા તાવમાં એકજ ઈલાજ કામ કરી શકે છે. સાદા તાવથી તે ગંડીઆ તાવ (બ્યુબોની પ્લેગ) સુધી એકજ ઇલાજનો મને અનુભવ થયો છે અને તેમાં પરિણામ ઠીક આવ્યાં ગણું છું. ૧૯૦૪ ની સાલમાં આફ્રિકામાં મહા મરકી આપણા લોકોમાં ફાટી નીકળેલી; તેમાં ત્રેવીશ માણસ ઘવાએલા. ચોવીસ કલાકમાં એકવીશ મુઆ અને બે મરકીની ઇસ્પિતાલે પહોંચવા પામ્યા. તે બેમાંથી એકજ છેવટ લગી જીવ્યો અને તે એકનેજ માટીની પોટીસનો ઇલાજ કરી શકાયો હતો. આ ઉપરથી એમ નથી કહી શકાતુ કે તે દરદીને માટીએજ અસર કરી; પણ એટલું તો કહેવાય કે તે માટીથી તેને ગેરફાયદો નહિ થએલો. દરદીઓને ફેફસાંનો વરમ થઇ તાવ આવેલો, સ્થિતિ બેભાન હતી. તેમાં એકની છાતી ઉપર માટીની પોટીસ મૂકવામાં આવી હતી, તેને લોહીના બળખા પડતા હતા. ઇસ્પિતાલમાં લઇ ગયા પછી દાક્તરના કહેવા ઉપરથી મેં જાણ્યું કે તેને ઘણોજ થોડો ખોરાક પ્રથમ આપવામાં આવતો હતો ને તે પણ માત્ર દૂધનો.

તાવની ઉત્પત્તિ ઘણે ભાગે હમેશાં હોજરીની ખરાબીમાં હોય છે; એટલે પ્રથમ ઉપાય તદ્દન ઉપવાસ કરવાનો હોવો જોઇએ. નબળા માણસ અથવા તાવવાળા માણસ ન ખાય તો વધારે નબળા થાય એ તદ્દન વહેમ છે. જેટલો ખોરાક પચી તેનું લોહી થઇ શકે તેટલોજ કામનો છે, બાકીનો પેટમાં સીસાની જેમ રહે છે, એ આપણે આગલાં પ્રકરણોમાં જાણી ગયા. તાવવાળા માણસની હોજરી

ઘણીજ મંદ ચાલે છે, તેની જીભ કાળી કે સફેદીવાળી રહે છે, હોઠ સૂકાએલા રહે છે. આવી સ્થિતિમાં એ માણસ શું પચાવી શકે ? તેને ખાવાનું આપીએ તો જરૂર તેનો તાવ વધે. ખાવાનું તદ્દન બંધ કરવાથી હોજરીને પોતાનું કામ કરવાની તક મળે છે; માટે તેને ઉપવાસ એક કે વધારે દિવસનો કરાવવો. દરમિયાન તે પછીથી પણ દરદીને કયુની બાથ દેવા. ઓછામાં ઓછા બે તો હંમેશાં લેવાજ જોઇએ. બાથ ન લેવાના હોય તે વખતે પેઢુ ઉપર માટીનું બંધાણુ કરવું. માથું દુખે કે બહુ ગરમ હોય તો માથા ઉપર પણ માટીનો પાટો મૂકવો. દરદીને ઢાંકેલો પણ જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં રાખવો ને ખાવાનું શરૂ કરવાનો વખત આવે ત્યારે તેને ગરમ કે ઠંડું નારંગીનું પાણી આપવું. નારંગીને દાબી તેનો રસ કહાડી ગાળી લેવો ને તેમાં જેટલું જોઇએ તેટલું ઉકળતું કે ઠંડું પાણી નાખવું. બને ત્યાં લગી તેમાં સાકર ન નાખવી. આ નારંગીના પાણીની અસર બહુ સરસ થશે. જો દરદીના દાંત ન અંબાઇ જતા હોય ને લઇ શકે તો ઉપર પ્રમાણે બનાવેલું લીંબુનું પાણી આપવું. પછી બીજી ટંકે તે એક કે અર્ધું કેળું ખૂબ છુંદેલું લઇ શકે છે. કેળાને છુંદીને તેમાં એક ચમચી ઓલીવ ને અર્ધી ચમચી કે એક ચમચી લીંબુનો રસ નાખવો. ત્રણેને સારી પેઠે મેળવી દરદીને આપવાં. તરસ લાગે તો ઉકાળીને ઠારેલું પાણી અથવા લીંબુનું પાણી પીવા આપવું. વગર ઉકાળેલું પાણી કદિ ન આપવું. ઠંડુ પાણી આપવું તે પણ ઉકાળીને ઠારેલું હોવું જોઇએ. સાફ પાણી મેળવવાનો ઇલાજ આગલાં પ્રકરણોમાં બતાવ્યો છે તે જોઇ લેવો. દરદીને કપડાં બહુ ઓછાં પહેરાવવાં ને તે હમેશાં બદલવાં જોઇએ. ઓઢેલું સારી પેઠે હોય એટલે કપડાં બહુ પહેરવાની જરૂર રહેતી નથી. આવી જાતના ઉપચારથી જેને ટાઇફોઇડ ફીવર કહે છે, એવા સખ્ત તાવવાળા માણસો તદ્દન સાજા થયા છે; એટલુંજ નહિ પણ તેઓ ઘણી સરસ

તંદુરસ્તી હાલ ભોગવે છે. કિવનિન વગેરે દવા લેનારા માણુસો સાજા થએલા દેખાય છે, છતાં બીજાં દરદોથી પીડાય છે. મુખ્યત્વે કરીને 'મૅલેરીયા ફીવર'વાળા દરદીઓ કિવનિનથી સાજા થતા મનાય છે, પણુ તેઓને મૅલેરીયા તદ્દન ભાગ્યેજ છોડે છે, પણુ ઉપર પ્રમાણે કુદરતી ઇલાજો લેનાર મૅલેરીયાના દરદીઓને પણુ તદ્દન સાજા થએલા મેં જોયા છે.

તાવની વખતે દૂધ ઉપર ઘણા બહુ આધાર રાખે છે; પણુ મારો અનુભવ એમ સૂચવે છે કે તાવની શરૂઆતમાં દૂધ દેવું એ નુકસાન કરનારૂં છે, તે પચાવવું પણુ ભારે થઇ પડે છે. દૂધ આપવુંજ ઘટે તો ઘઉંની કોફીની સાથે કે થોડા ચોખાના લોટની સાથે પાણી નાખી પકવી આપવું, એ સલાહકારક જણાય છે; પણુ હઠીલા કે સખ્ત તાવમાં તો તેવી રીતે પણુ દૂધ ન આપી શકાય. તેવે વખતે લીંબુનું પાણી એ ચમત્કારી વસ્તુ અનુભવા છે અને જ્યારે દરદીની જીભ સાફ હોય ત્યારે તેને કેળાંના ખોરાકથી શરૂઆત કરવી જોઇએ. કેળું પણુ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે બનાવીનેજ આપવું જોઇએ. દરદીને દસ્ત ન આવે તો રેચ આપવાને બદલે થોડો ટંકણુખાર નાખી ગરમ પાણીની પીચકારી દેવાથી પેટ સાફ થશે, અને તે પછી ઓલીવ ઓઇલવાળો ખોરાક પેટ સાફ લાવશે.

પ્રકરણુ ૧૪ મું--કબજીયત--સંગ્રહણી-મરડો-હરસ

આ પ્રકરણુમાં ચાર દરદ સાથે આપ્યાં છે એ તો સાધારણુ રીતે તાજુબી ભરેલુંજ ગણાશે, છતાં એ ચારે દરદને અરસપરસ નિકટ સંબંધ છે; અને દવા વિનાના આપણા ઇલાજ ચારેને સારૂ લગભગ એકજ છે. જ્યારે હોજરી ઉપર ઘણો ભાર આવી પડે છે ત્યારે કેટલાકને તેના શરીરના બંધારણુ પ્રમાણે કબજીયત થાય છે; એટલે દસ્ત નિયમસર કે બરોબર આવતો નથી અને આવે છે

ત્યારે કરાંજવું પડે છે. આમ લાંબો વખત ચાલે તો લોહી પડે છે. તેમાંથી કોઇ વેળા આમણ છટકે છે અને કોઇ વેળા હરસ થઇ આવે છે. વળી કોઇને એકદમ દસ્ત થઇ આવે છે. જો દસ્ત ઘણા થાય અને હમેશાં વારંવાર તથા થોડા થયા કરે તો તે સંગ્રહણી કહેવાય છે. કોઇને મરડો થાય છે ત્યારે જળસ પડે છે અને પેટમાં દુખાવો રહે છે.

દરેક દરદવાળા દરદીને ભૂખ ઓછીજ લાગે છે; શરીર ફીકકું પડે છે, તાકાદ જાય છે, ને શ્વાસમાં બદબો રહે છે; જીભ બગડેલી હોય છે. કેટલાકને માથું દુખે છે ને કેટલાકને બીજાં દરદો પણ ઉપડે છે. કબજીયત એ એવું સાધારણ દરદ છે કે તેને સારૂ સેંકડો દવાઓ ને ફાકીઓ બન્યાં છે. મધર્સ સીગલ શિરપ, ફ્રુટસોલ્ટ વગેરે દવાનું મુખ્ય કામજ કબજીયત મટાડવાનું છે, અને કબજીયત મટતી લાગવાથી હજારો માણસો આવી દવાની પાછળ હેરાન થાય છે. સાધારણ હકીમ કે દાક્તર તુરતજ કહેશે કે કબજીયત વગેરે દરદોનું મૂળ બદહજમી છે: અને તેઓ એમ પણ કહેશે કે બદહજમીનાં કારણ દૂર કરવામાં આવે તો દરદ જાય. તેઓમાં જે પ્રામાણિક છે તે ચોકખું કહે છે કે અમારા દરદી પોતાની કુટેવો છોડવા માગતા નથી ને દરદ મટાડવા માગે છે, તેથી અમારે ફાકીઓ, ચૂર્ણો ને કવાથો આપવા પડે છે. હાલની જાહેરખબરોમાં તો એમ પણ કહેવામાં આવે છે કે અમારી દવા ખાનારને ખોરાકમાં કે પોતાની આદતોમાં કંઈ ફેરફાર કરવાની જરૂર પડશે નહિ; તેઓ માત્ર દવા લેવાથીજ સાજા થઇ જશે! આ પ્રકરણો વાંચનારને તો સમજ પડી હશે કે ઉપર પ્રમાણેની જાહેર ખબર દગાખોરજ છે જુલાબ વગેરેની અસર હમેશાં માઠી છે. હલકામાં હલકા જુલાબો પણ કબજીયત મટાડી શરીરમાં બીજાં ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે. જુલાબ લઇને પણ જો માણસ પોતાની આગલી કુટેવ છોડી ફરી જુલાબ ન લેવો પડે એમ રાખે તો વખતે લીધેલા જુલાબનો કંઇક ફાયદો પણ ઉઠાવે. જો કુટેવો જારીજ રાખે તો તેને કબજીયત, સંગ્રહણી

કે એવું દર્દ ન રહે તો એ સિવાય બીજું કોઇ નવું દરદ જરૂર થાય.

હવે આપણે ઉપલાં દરદોના ઉપાય તપાસીએ. પ્રથમ ઉપાય તો એ છે કે તે દરદોવાળા માણસે ખોરાક ઘટાડવો. બહુ ભારે ખોરાક, એટલે કે બહુ ઘી. સાકર ને કઢેલ દૂધવાળા ખોરાકો ન લેવા. બીડી, દારૂ, ભાંગ વગેરેનું વ્યસન હોય તો તે છોડવુંજ જોઇએ. મેંદાની રોટલી ખાવાની ટેવ હોય તો તે તજવો. ચ્હા, કૉફી કે કોકો તજવો. ખોરાકમાં લીલો મેવો મુખ્યપણે લેવો ને તેની સાથે શુદ્ધ ઓલીવ ઓઇલ લેવું.

ઇલાજની શરૂઆત કરતાં છત્રીશ કલાકનો ઉપવાસ કરવો. દરમિયાન તેમજ તે બાદ માટીના પાટા સૂતી વેળા પેડુએ મૂકવા, અને દિવસના કટિસ્નાન એકથી બે લેવા. હમેશાં ઓછામાં ઓછા બે કલાક ચાલવું. આટલું કરનારને તુરત ફાયદો થશે તેમાં જરા પણ શંકા નથી. આવા ઇલાજથી સખ્ત ઝાડા, સખ્ત કબજીઆત, સખ્ત મરડો ને સખ્ત જુના હરસ મટેલા મેં જોયા છે. હરસની બાબતમાં એટલું કહેવાની જરૂર છે કે હરસના મસા ઉપરના ઇલાજથી નાબુદ થતા નથી; પણ હરસ મુદ્દલ ઇજા દેતા નથી, અને મસાની હાજરીની માણસને ખબર પણ રહેતી નથી. મરડો થયો હોય તેણે એટલું યાદ રાખવાની જરૂર છે કે જ્યાંસુધી જળસ કે લોહી પડતાં હોય ત્યાં લગી બીલકુલ ખોરાક ન લેવો, અને જ્યારે કંઇ પણ લેવા જેવું લાગે ત્યારે ઉકળતા પાણીમાં નારંગીનો ગળણીમાંથી ગળેલો રસ પીવો. આમ કરવાથી સખ્તમાં સખ્ત મરડો ઓછામાં ઓછી મુદતમાં બંધ થશે ને દરદી ઇજા ભોગવશે નહિ. મરડાને વખતે બહુ સખ્ત આંકડી આવતી હોય તો એક બાટલીમાં ખૂબ ગરમ પાણી નાખી તેનો અથવા ધગાવેલી ઇંટનો શેક પેટ ઉપર કરવાથી આંકડી મટશે. દરદીને ખુલ્લી હવાની જરૂર જેમ હમેશાં છે તેમ આ દરદોમાં પણ છે.

કબજીયતને સારૂ નીચેનો મેવો ખાસ ગુણકારક ગણાય છે. અંજીર, ફ્રેંચ પ્લમસ, મસકાટેલ રેઝન (મોટી દ્રાક્ષ), કાળી દ્રાક્ષ, નારંગી અને

લીલી દ્રાક્ષ. આનો અર્થ પણ એમ નથી કરવાનો કે ભૂખ ન હોય તોપણ આ મેવા તો લેવાયજ. આંકડીને વખતે, મોઢું ખરાબ હોય એવે સમયે તો આ મેવા પણ ઈજા કરનારા છે. જ્યારે ખાવાની જરૂર જણાય તે વખતે ઉપરના મેવા કબજીયતને વધારે ગુણકારી છે; એટલુંજ ઉપરના વાકયમાંથી સમજવાનું છે.

પ્રકરણ ૧૫ મું–ચેપીરોગો–શીતળા

તાવ વગેરે કેટલાંક દરદોવિષે આપણે થોડું વિચારી ગયા. બધાં દરદોને વિષે ઝીણા વિચાર કરવા એવો આ લખાણનો હેતુ નથી. વળી બધાં દરદોનું જ્યાં ઘણે ભાગે એકજ કારણ ગણાય છે ને બધાં દરદોનો ઘણે ભાગે એકજ ઇલાજ ગણાય છે ત્યાં એક એક દરદ ઉપર લખવાની જરૂર હોય નહિ. શીતળા જેવા ચેપી રોગોની ઉત્પત્તિ પણ એકજ કારણથી આપણે ગણીએ છીએ, એટલે તેનો વિચાર પણ અલગ કરવાપણું રહેતું નથી; એમ છતાં શીતળાવિષે એક પ્રકરણ રોકવું અઘટિત નહિ ગણાય.

શીતળા નીકળવાથી આપણે એટલા તો ભય પામીએ છીએ કે તે વિષે સેંકડો વહેમો ચાલી રહ્યા છે. હિંદુસ્તાનમાં તો શીતળાની ખાસ દેવીજ ઠરાવી છે, અને તે દરદ બાબત અસંખ્ય માણસો માનતા લે છે. આ દરદની ઉત્પત્તિ બીજાં દરદોની પેઠે લોહીબિગાડમાંથી થાય છે; અને લોહીબિગાડ હોજરીના તાવથી શરૂ થાય છે. શરીર પોતામાં ભરાએલું ઝેર શીતળા વાટે બહાર લાવે છે. જો આ વિચાર બરોબર હોય તો શીતળાથી ડરવાની કંઇજ જરૂર નથી. જો શીતળા ચેપથી લાગુજ પડતો હોત તો જેટલાં માણસો શીતળાવાળા દરદીનો છૂટથી સ્પર્શ કરે તેને શીતળા થવાજ જોઇએ, પણ આપણે જોઇએ છીએ કે તેવું કંઇ થતું નથી; એટલે જો કે શીતળાના ચેપનો ભય રાખવાની જરૂર નથી

તોપણ સાવચેતીની જરૂર છે. શીતળાથી ચેપ લાગતોજ નથી એમ એકાએક ન કહેવાય. જેનું બદન તે ચેપ લેવા યોગ્ય થઇ ગયું છે તેવો માણસ જો શીતળાથી પીડાતા દરદીને સ્પર્શ કરે તો તેને જરૂર ચેપ લાગે; અને તેથીજ શીતળા જ્યાં નીકળે ત્યાં ઘણાં માણસો એકીવખતે તેનાં ભક્ષ થઇ પડે છે. આ પ્રમાણે સ્પર્શ–ચેપ લાગે છે તે ઉપરથી ગૌશીતળાનો ચેપ લગાડવામાં આવે છે, અને માણસોને મનાવવામાં કે ભમાવવામાં આવે છે કે ગૌશીતળા કઢાવવાથી નિર્દોષ શીતળા નીકળે છે ને તેથી શીતળાનો રોગ થતો અટકે છે. ગૌશીતળાનો અર્થ એ છે કે ગાયના આંચળને શીતળાનો ચેપ લગાડી તે ચેપમાંથી રસી નીકળે છે તે રસી ચામડીવાટે આપણા શરીરમાં દાખલ કરી આપણને શીતળા કહાડવા, કે જેથી આપણે મહા શીતળામાંથી ઉગરીએ. પ્રથમ એમ મનાતું કે આવા શીતળા એક વખત કઢાવવાથી માણસને પછી નીકળતા નથી. અનુભવે જોયું કે ગૌશીતળા કઢાવેલા માણસો પણ લાંબી મુદત મુક્ત રહેતા નથી, તેથી એમ ઠરાવ્યું કે અમુક મુદતે તો ગૌશીતળા ફરીવાર પણ કઢાવવાની જરૂર છે. હવે એવો ધારો છે કે જ્યારે જ્યારે અમુક જગ્યાએ શીતળા ફાટી નીકળે ત્યારે તે ભાગનાં બધાં માણસોએ પહેલાં કઢાવ્યા હોય કે ન કઢાવ્યા હોય તોપણ ગૌશીતળા કઢાવવા. આમ ઘણાં માણસો પાંચ છ વખત કે તેથી પણ વધારે વખત ગૌશીતળા કઢાવેલા જોવામાં આવે છે.

ગૌશીતળા એ મહા જંગલી રિવાજ છે એમ જણાય છે. આ જમાનામાં ચાલતા વહેમોમાં આ એક ઝેરી વહેમ છે, ને તેના જેવા વહેમો તો જંગલી ગણાતા માણસોમાં પણ જોવામાં આવતા નથી. જેની ઇચ્છામાં આવે તે માણસ ગૌશીતળા કઢાવે એટલેથી આ વહેમના હિમાયતીઓને સંતોષ થતો નથી; તેઓ તો બધાની ઉપર તેમ કરવાની ફરજ પાડે છે. જેઓ ન કઢાવે તેમના ઉપર કાયદાપૂર્વક કામ ચલાવવામાં આવે છે ને તેમને સખ્ત સજા મળે છે. ગૌશીતળાની

શેાધ ૧૭૯૮ ની સાલમાં થઈ છે, એટલે એ કંઇ જૂનેા વહેમ નથી. તેટલી મુદતમાં લાખેા માણસેા તેનેા ભેાગ થઇ પડયાં છે. જેઓને ગૌશીતળા કાઢવામાં આવે છે તેઓ શીતળામાંથી બચ્યાં ગણવામાં આવે છે. આવું માનવાને સારૂ જરાએ સબળ કારણ નથી. ગૌશીતળા ન કઢાવત તેા ભારે શીતળા નીકળત એવું કેાઇ કહી શકતું નથી; ઉલટું કઢાવેલને શીતળા નીકળવાના તેા અસંખ્ય દાખલા મળી આવે છે. નહિ કઢાવેલને શીતળા થવાના દાખલા ઉપરથી એમ કહેવાયજ નહિ કે જો તે માણુસ કઢાવત તેા પેાતે શીતળાથી મુક્ત રહેત.

ગૌશીતળા એ મહા ગંદેા ઉપચાર છે. ગાયના શીતળાનેા ચેપ આપણને લગાડવામાં આવે છે; એટલુંજ નહિ પણ માણસેાના શીતળાનેા ચેપ પણ લગાડવામાં આવે છે. સાધારણ રીતે રસીને જોઇ કેટલાક ઉલટી કરે છે. રસી જો હાથે લાગે તેા તેઓ સાબુવતી હાથ ધેાવે છે. રસી ખાવાનું કેાઇ આપણને કહે તેા આપણને તેવી વાત ઉપરથી ઓકારી છૂટશે ને એવી મશ્કરી પણ કેાઇ માણુસ કવખતે કરે તેા આપણે તેની સામે લડવા તૈયાર થઇશું. એમ છતાં ભાગ્યેજ **કેાઇએ વિચાર કર્યો હશે કે આપણે ગૌશીતળા કઢાવીને રસી એટલે સડેલું લેાહી ખાઇએ છીએ!** સૌ કેાઈ જાણતા હશે કે કેટલાક માંદા માણસને માંદગીમાં દવા કે પ્રવાહી ખેારાક ચામડીવાટે આપવામાં આવે છે. તેની અસર મેાઢેથી લીધેલા ખેારાક કરતાં ઘણીજ ઝપાટાથી થાય છે. મેાઢેથી લીધેલી વસ્તુ એકદમ લેાહી સાથે ભળી શકતી નથી; પણ ચામડીવાટે લીધેલી વસ્તુ તેા તુરત લેાહી સાથે ભળે છે, ને જરા લીધેલી ચીજની અસર પણ તાત્કાલિક થાય છે. આ રીતે જોતાં શરીરની ઉપર અસર ઉપજાવવામાં તેા ચામડીવાટે લીધેલાં દવા કે ખેારક ખાધા બરાબરજ છે. આમ છતાં આપણે શીતળાના રેાગથી બચવાને સારૂ રસી ખાઇએ છીએ. કહેવત છે કે બીકણુ મેાત પહેલાં મરી રહે છે; તેમજ શીતળા થઇ આપણે મરશું

કે કરૂપડા થઇશું, એવા ભયથી આપણે ગોશીતળા કઢાવી પહેલેથીજ મરી રહીએ છીએ.

આમ રસી લેવામાં મને તો એમ લાગે છે કે આપણે બધા ધર્મભ્રષ્ટ થઇએ છીએ. માંસાહારી માણસોને પણ લોહી ખાવાની મનાઇ છે. વળી જીવતા પ્રાણીનું લોહી કે માંસ તો નજ ખવાય, એવું જોવામાં આવે છે. આ તો નિર્દોષ જીવતા પ્રાણીનું લોહી, તેને વળી સોડવવામાં આવે છે; ને તે આપણને ચામડીવાટે ખવરાવવામાં આવે છે. આમ લોહી ખાવાને બદલે હજારવાર શીતળા નીકળે અથવા તુરત મરણ થાય તે આસ્તિક માણસ તો પસંદ કરશે.

ગોશીતળાથી થતી નુકશાનીઓવિષે ઈંગ્લાંડના કેટલાક વિચારવંત માણસોએ શોધો કરી છે, અને હાલ ત્યાં ગૌશીતળા સામે થવાની મોટી મંડળી સ્થપાએલી છે. તેના મેંબરો ગૌશીતળા કઢાવતા નથી. ગૌશીતળા કઢાવવાના ફરજીઆત કાયદાની સામે થાય છે. કેટલાક તે બાબત જેલમાં ગયેલા છે. તેઓ બીજાને પણ સમજાવે છે કે તેઓએ ગૌશીતળા ન કઢાવવા. આ બાબત ઘણાં પુસ્તકો લખાયાં છે ને ખૂબ વાદવિવાદો ચાલેલા છે. તે ગોશીતળાનો વિરોધી પક્ષ સામે થવાનાં કારણો નીચે પ્રમાણે જણાવે છેઃ—

૧. ગાયના વાછરડાના આંચળમાંથી રસી કહાડવાની ક્રિયામાં લાખો જીવતાં પશુઓ ઉપર મહા ઘાતકીપણું વાપરવામાં આવે છે. એ નિર્દયતા માણસની દયાવૃત્તિને ન છાજતી હોવાથી તે રસીમાં કંઇ લાભ હોય તોપણ જતો કરવો, એ માણસજાતની ફરજ છે.

૨. આ રસીથી લાભ થતો નથી; એટલુંજ નહિ પણ તે ચેપ લેવાથી માણસોને બીજાં દરદોના ચેપ લાગે છે. તેઓ માને છે કે ગૌશીતળાનો ચાલ થયા પછી બીજાં દરદોનો ફેલાવો વધારે થયો છે.

૩. મૂળ પાસ માણસ જાતના લોહીમાંથી બનેલું એટલે તમામ પાસમાં તે માણસનાં બીજાં દરદોનો ચેપ બધી રસીમાં હોવાનો સંભવ છે.

૪. ગૌશીતળા કઢાવવાથી માણસ રોગમાંથી બચેજ છે એવી ખાત્રી આપી શકાતી નથી. તેનો શોધક દાક્તર જેનર પ્રથમ એમ કહેતો કે એક હાથે એક દાણો કઢાડવાથી માણસ હમેશને સારૂ મુક્ત થાય છે. પછી એમ કહ્યું કે બન્ને હાથે કઢાવવાથી મુક્ત થાય. ત્યારબાદ બન્ને હાથે એક એકથી વધારે દાણા કાઢવાનું થયું. આટલું કરતાં છતાં પણ જ્યારે ગૌશીતળાનો રોગ નીકળવા લાગ્યો ત્યારે એમ માનવામાં આવ્યું કે શીળી કઢાવ્યા પછી સાત વર્ષ કરતાં વધારે વરસની મુક્તિની ખાત્રી ન અપાય; અને સાતને બદલે હવે ત્રણ વર્ષ ગણાય છે. આ પ્રમાણે દાક્તરો પોતેજ કંઇ નક્કી કરી શકતા નથી. હકીકતમાં શીળી કઢાવનારને શીતળા નજ નીકળે એ વાત કેવળ મિથ્યા છે. શીળી કઢાવેલા જેને શીતળા નીકળ્યા નથી તેને શીળી ન કઢાવી હોત તો શીતળા નીકળત એવું કોઈ સાબિત કરી શક્યું નથી.

૫. છેવટમાં તેઓ કહે છે કે આ રસી મૂકાવવી એ તદ્દન ગંદો રિવાજ છે અને ગંદકી કરીને ગંદકી દૂર કરાય એમ માનવુ એ કેવળ જંગલીપણું છે.

આવી બીજી ઘણી દલીલો ને દાખલાથી ઉપરના મંડળે અંગ્રેજી પ્રજા ઉપર બહુ સારી અસર બેસાડી છે. ઈંગ્લાંડનું એવું એક શહેર છે કે જ્યાંની વસ્તીનો બહુ મોટો ભાગ બિલકુલ શીળી કઢાવતો નથી અને પ્રમાણમાં તે શહેરના લોકોમાં રોગ ઓછો જોવામાં આવે છે. આ મંડળના ખંતીલા સભાસદોએ શોધો કરીને બતાવી આપ્યું છે કે ગૌશીતળાનો વહેમ જારી રાખવામાં દાક્તરોનો સ્વાર્થ સમાયેલો છે, તેઓને દર વર્ષે પ્રજા તરફથી હજારો પૌંડ શીળી કહાડવાના કામમાં મળે છે. તેથી તેઓ જાણમાં કે અજાણમાં ગૌશીતળાથી થતી મોટી હાનિ જોઇ શકતા નથી. કેટલાક દાક્તરોએ પોતે આવો મત આપ્યો છે અને તેમાંના ગૌશીતળાની સામે ઘણી સખ્ત રીતે થએલા છે.

જો ગૌશીતળા આમ હાનિકારક છે તો શું આપણે તે ન

કઢાવવા ? આનો જવાબ હું તો બેધડક થઇને 'ના' એમજ આપીશ. એમ છતાં તેમાં અપવાદ છે. જાણી જોઇને મરજીઆત તો કોઇએ પણ શીળી ન કઢાવવી જોઇએ એવી મારી ખાત્રી છે; પણ જ્યાં જ્યાં આપણે વસીએ છીએ ત્યાં ત્યાં શીળી કઢાવવાની કાયદેસર ફરજ છે. આ મુલકમાં (આફ્રિકામાં) શીળીના કાયદાનો ભંગ કરવો એ મહા ભયંકર જોખમ ઉઠાવવા જેવું છે, કેમકે જો સામે થઇએ તો આપણી ઉપર ઘણાં તહોમત છે. તેમાં વળી જાણી જોઇને સાર્વજનિક તંદુરસ્તીને જોખમમાં નાખવાનું તહોમત પણ આપણી ઉપર આવી પડે. આવી સ્થિતિમાં આપણી શી ફરજ છે ? જ્યાં વસ્તીનો મોટો ભાગ શીળી કઢાવવામાં ફાયદો માને છે તે વસ્તીમાં આપણે રહેતા હોઇએ તો તે ભાગની બીક મટાડવાને તેના જેવા ઉપાયો લેવાની કેટલેક દરજ્જે આપણી ફરજ છે. જેઓ મેં બતાવેલાં કારણસર તેમાં ધર્મબાધ સમજે છે, તેણે તો પોતે એકલોજ શીળીની સામે હોય છતાં સામે થવું જોઇએ અને સંકટો પડે તે ઉઠાવવાં જોઇએ. જે માણસ માત્ર શરીર સુખાકારી જળવાશે એમ માનીને શીળી ન કઢાવવા માગતો હોય તેનાથી એકાએક આવા કાયદાની સામે ન થઇ શકાય. તેવા માણસે તે બાબત ઘણું જ્ઞાન મેળવેલું હોવું જોઇએ. પોતાનું માનેલું બીજાને સમજાવવાની તેનામાં શક્તિ હોવી જોઇએ અને તેણે પ્રજામત બદલવાને તૈયાર થવું જોઇએ. જે માણસ આમ ન કરી શકે તેનાથી પોતાની તબીયતજ જાળવવાની ખાતર પ્રજામતની સામે ન થઇ શકાય. ઘણાં કામો આપણને પસંદ હોતાં નથી, છતાં તે કામો આપણે જે મંડળમાં રહેતા હોઇએ તેઓની ખાતર કરીએ છીએ. મંડળની સગવડતા આગળ આપણી સગવડતા એક કોરે મૂકવી ઘટે છે. ઘણા મતની સામે એકજ માણસ થઇ શકે એવો વખત માત્ર નીતિ કે ધર્મના વિષયમાં આવી શકે છે. આમ સાધારણ સૂત્ર છે. વળી જે માણસ પોતાનો મત કંઇ રાખતો નથી, પણ ધારો કે

આવી જાતના લખાણથી માત્ર દોરવાઇ જઇને પોતાના આળસને ઉત્તેજન આપવા ખાતરજ શીળી કઢાવવા ન માગે તે માણસે તો કાયદાને શરણ થવું જોઇએ.

વળી શીળી નહિ કઢાવનારે સ્વચ્છતા વગેરેના નિયમો સમજી તે બરોબર પાળવા જોઇએ. જે માણસ શીળીનો ચેપ ન ઇચ્છે, પણ વિષય કરી તેમાંનો ચેપ હમેશાં લે છે; અથવા આરોગ્યના બીજા નિયમોનો ભંગ કરી દુઃખો ભોગવે છે તેને જે દેશમાં કે મંડળમાં શીળી કઢાવવાનો રિવાજ, એ આરોગ્ય સાચવવાનો નિયમ ગણવામાં આવે છે, ત્યાં સામે થવાનો અધિકાર નથી.

આમ આપણે શીળી અને શીતળાનો વિચાર કરતાં ગૌશીતળાની હાનિ જોઇ. હવે શીતળા અટકાવવાના ઉપાય જોવાની જરૂર છે જે માણસ હવાના, પાણીના ને ખોરાકના ઉપલાં પ્રકરણોમાં બતાવેલા નિયમો સમજપૂર્વક પાળશે તેને શીતળા નીકળવાનો જરાએ સંભવ નથી. કેમકે તેના લોહીમાંજ શીતળાના ચેપની સામે થવાનો ગુણ રહેલો છે.

શીતળા નીકળ્યા હોય તેને સારૂ ભીની ચાદર (વેટ શીટ પેક)-નો ઉપચાર—એ ચમત્કારી દવા છે. દરદીને ઓછામાં ઓછો ત્રણ વખત ભીની ચાદરમાં સુવાડવો જોઇએ. આમ કરવાથી દરદીને આગ ઝરતી ઓછી થશે અને તેને નીકળેલા દાણા થોડાજ દિવસમાં નમી જશે. શીતળાના દાણા ઉપર મલમ વગેરે કંઇ લેવાની જરૂર નથી. જો એક બે જગ્યાએજ, જ્યાં માટીની લોપરી મૂકી શકાય તેવું હોય ત્યાંજ શીતળા હોય તો માટીની લોપરી પણ મૂક્યા કરવી. ખોરાકમાં ભાત, લીંબુ અને હલકો લીલો મેવો ખાવાની રુચિ હોય તેટલો લેવો. 'હલકો મેવો' એમ લખવાનો હેતુ એ છે કે શીતળાની આગ ચાલતી હોય તે વેળા ખજુર, બદામ વગેરે પૌષ્ટિક મેવા ન લેવા જોઇએ. 'વેટ શીટ પેક' થી એક અઠવાડીઆની અંદર દાણા નમવાજ જોઇએ. જો ન નમે તો જાણવું કે હજુ શરીરમાં ઝેર રહેલું છે અને તે નીક-

બ્યા કરે છે. શીતળા એ મહારોગ છે એમ માનવાનું કારણ નથી, પણ તે તો શરીરમાં રહેલો રોગ બહાર નીકળી જવાની અને તેથી તેટલે દરજ્જે શરીર સારૂં થવાની નિશાની છે.

આ વિચાર ઘણાં દરદોને લાગુ પડે છે, પણ મુખ્યત્વે શીતળાના રોગને વિષે વધારે સંભવે છે. દરદીને દરદ ગયા પછી નબળાઇ રહે છે અને કેટલાક દરદી પાછળથી કંઇ દરદોથી પીડાયા કરે છે, તેનું કારણ થએલું દરદ હોતું નથી; પણ દરદને વાસ્તે લેવાયેલા ઉપચાર હોય છે. તાવમાં લેવાયેલ ક્વિનિનથી ઘણી વેળા કાન બહેર મારી જાય છે. કોઇને 'ક્વિનિનિઝમ' નામનું ભયંકર દરદ થાય છે. વ્યભિ-ચારથી થતા રોગો મટાડવાના ઇલાજ પારો વગેરે હોય છે. પારાથી જે રોગો પેદા થાય છે તેમાં માણસ હમેશાં પીડાયા કરે છે એ પ્રસિદ્ધ વાત છે. એટલે દવાઓ લેવાથી દરદ મટતું નથી; એટલુંજ નહિ પણ તે દવાઓ બીજા રોગોનું કારણ બને છે. દસ્તબંધી થવા ઉપર જુલાબો લેનારને હરસ વગેરેના રોગો થયાના ઘણા દાખલા જોવામાં આવે છે. દરદ થાય તેનું કારણ શોધી કારણ દૂર કરી દરદને જવા દેવું અને પછી કુદરતના નિયમો જાળવી રહેવું એના જેવી પુષ્ટિ આપનારી એક પણ ભસ્મ નથી; એ ચોક્કસ વાત છે. લોહભસ્મ વગેરે ધાતુઓને મારી ભૂકીઓ બનાવવામાં આવે છે. તેને પણ અકસીર ઇલાજો સમજવા એ મિથ્યા સમજવાનું છે. તેમાં કેટલીક અસરો રહેલી છે એ બરાબર જણાય છે, પણ તે અસરો જેટલે દરજ્જે શરીરને ઠીક કરતી જોવામાં આવે છે તેટલે દરજ્જે મનોવિકારને વધારે છે; એટલે તેની અસર સરવાળે માણસને નુકશાન-કારક છે. શીતળાના દરદને સારૂ આ દવાને લેવાનો વિચાર વધારે માન્ય ગણાય છે. શીતળાના દરદવાળા માણસોને ફરી ઘણે ભાગે શીતળા નીકળતા નથી; એટલુંજ નહિ પણ તેનું શરીર બહુ વેળા ઘણું તંદુરસ્ત રહે છે; કેમકે ઝેરમાત્ર શરીરમાંથી ગયું હોય છે.

જ્યારે શીતળા નમે ને દાણા સૂકાય ત્યારે દરદીની ચામડી ઉપર હમેશાં ઓલીવ ઓઇલ ચોપડવું. તેણે હમેશાં નહાવું. આમ થવાથી તેને શીતળાના ડાઘા પણ તદ્દન જશે અને નવી ચામડી આવી જશે.

પ્રકરણ ૧૬ મું–બીજા ચેપી રોગો

આપણે શીતળાને વિષે સારી પેઠે વિચાર કરી ગયા, તે ઉપરાંત શીતળાનાં મસિઆઇ અછબડા, ઓરી વગેરે રહ્યાં છે. વળી ગાંઠીઓ તાવ, કૉલેરા, ઉડતો મરડો એ પણ ચેપી રોગ છે. અછબડા, ઓરી વગેરેથી આપણે ડરતા નથી, કેમકે તેનાથી બહુ મરણ નીપજતાં નથી, તેમ શરીર બેડોળ થતું નથી. તે સિવાયની અસર તો શીતળાના જેવીજ છે. તેનો ચેપ પણ શીતળાની માફક લાગે છે. આ રોગોને સારૂ ઠંડા પાણીના ઉપચારો અને 'વેટશીટ પેક' એ અકસીર ઇલાજ છે. એવે સમયે ખોરાક ઘણોજ હલકો ને સાદો હોવો જોઇએ. લીલા મેવા ઉપર નભી શકાય તો એ રોગ ઝપાટાબંધ ધીમા પડે છે.

ગાંઠીઓ તાવ એ ભયંકર વ્યાધિ છે. આનું અંગ્રેજી નામ બ્યુબોનિક પ્લેગ છે. એ રોગથી લાખો મરણો હિંદમાં ૧૮૯૬ ની સાલથી થયાં છે. તેનો ઉપાય દાકતરો શોધી શકયા નથી. ચાળા તો ઘણા ચુંથ્યા છે. હાલમાં આ તાવને સારૂ પણ ગૌશીતળાની માફક ચેપ લગાડે છે અને એ ચેપથી માણસોમાં ગાંઠીઆ તાવનું નરમ પ્રકારનું દરદ ઉત્પન્ન કરી, દાકતરો સમજાવે છે કે એમ કરવાથી ગાંઠીઓ તાવ થઇ શકતો નથી. આ પણ ગૌશીતળા જેવા ઢોંગ છે અને તેના જેટલોજ પાપી પ્રયોગ છે. ગૌશીતળા કઢાવનારને જો ન કઢાવત તો શીળી નીકળતજ એમ કોઇ કહી શકતું નથી, તેમજ મરકીનો ચેપ લેનારને જો તે ચેપ ન લેત તો મરકી થાતજ એમ કોઈ કહી શકતું નથી. આ ગાંઠીઆ તાવને સારૂ તો એક પણ દવા જાણવામાં આવી નથી. તેમ

પાણીના અને માટીના ઉપચાર કામ કરીજ શકે એમ નક્કી ન કહી શકાય, પણ જેને મરણનો ભય નથી અને જે માણસ ઈશ્વર ઉપર આસ્થા રાખનાર છે તેને સારૂ નીચે પ્રમાણે ઉપાય બતાવી શકાય.

૧. તાવ આવે ત્યારે અથવા તો જરા પણ ચિન્હ જણાય ત્યારે તુરત ' વેટ શીટ પેક ' લેવો.

૨. ગાંઠ હોય ત્યાં માટીની મોટી લોપરી લગાડવી.

૩. દરદીને ખાવાનું મુદ્દલ ન દેવું.

૪. સોસ પડે તો લીંબુનું ઠંડું પાણી દેવું.

૫. દરદીને ખુલ્લી ને ચોકખી હવામાં સૂવાડવો.

૬. તેની પાસે એક માણસ સિવાય બીજાને જવા દેવો નહિ.

જો કોઈ પણ ઇલાજથી દરદી ઉગરે એમ હોય તો આ ઇલાજથી ઉગરેજ.

ગાંઠીઆ તાવની ઉત્પત્તિ વિષે બીલકુલ ચોક્કસ ખબર નથી મળી. ઘણાનો મત એમ છે કે તે રોગનો ફેલાવો ઉંદરો મારફતે થાય છે. આ વાત પાયા વિનાની નથી એમ જણાય છે. મરકી જ્યાં થતી હોય ત્યાં ઉંદરવાળાં ઘરને સાફ કરવાની બહુ જરૂર છે. દાણા વગેરે એવી રીતે રાખવા જોઇએ કે જેથી ઉંદરોને ખાવાજ ન મળે ને તેઓ ન આવે. ઉંદરોનાં દર વગેરે પૂરી દેવાં જોઇએ અને જે ઘરમાંથી ઉંદરને દૂર ન રાખી શકાય એ ઘર જરૂર ખાલી કરવાં જોઇએ.

પણ મરકી ન થાય તેને સારૂ સરસમાં સરસ વાત તો એ છે કે પ્રથમથીજ નિર્મળ ને સરસ ખોરાક લઇ, મિતાહારી રહી, વ્યસનો છોડી, કસરત કરી, ખુલ્લી હવામાં રહી, ઘર વગેરે સાફ રાખી પોતાની સ્થિતિ એવી રાખવી કે મરકીનો વાયરો પોતાને બીલકુલ અડકીજ ન શકે. આવી સ્થિતિ હમેશાં રાખવી જોઇએ, પણ તેમ ન થઈ શકે તોપણ મરકીનો રોગ ચાલતો હોય ત્યારે તો જરૂર તેમ કરવું ઘટે છે.

ગાંઠીઆ તાવથી વધારે ભયંકર અને તેજ વખતે ઉત્પન્ન થતો

રેાગ સસણી તાવ છે, તેને અંગ્રેજીમાં ન્યુમોનિક પ્લેગ કહે છે. આમાં દરદીને શ્વાસોચ્છ્વાસ સખ્ત ઉપડે છે, તાવ વધારે સખ્ત રહે છે, દરદી લગભગ બેભાન રહે છે. આ કાળજ્વરમાંથી ભાગ્યેજ માણસેા બચે છે. તે પ્રકારની મરકી જોહાનીસબર્ગમાં ૧૯૦૪ ની સાલમાં થઇ હતી અને ત્રેવીશમાંથી માત્ર એકજ દરદી બચ્યેા. આની કંઇ હકીકત અગાઉ અપાઇ ગઇ છે. આ તાવને સારૂ પણ ગાંઠીઆ તાવને સારૂ બતાવેલા ઉપચાર લાગુ પડે છે, પણ તેમાં લેાપરી છાતીના બન્ને ભાગ ઉપર મૂકવાની જરૂર છે. દરદીને 'વેટ શીટ પેક'માં રાખવા જેટલેા પણ વખત ન રહ્યો હેાય તેા તેના માથા ઉપર માટીની પાતળી લેાપરીએા મૂકવી જોઇએ. તે રેાગના પણ ઉપચાર કરતાં અટકાવવાના રસ્તા સહેલા ને સરસ છે. તે ઉપર પ્રમાણે લેવા એ ડહાપણનું કામ છે.

કૉલેરાનું દરદ થાય છે ત્યારે આપણને ભયંકર જણાય છે, પણ હકીકતમાં તે દરદ મરકીના કરતાં બહુ નરમ છે. તેમાં 'વેટ શીટ પેક' કામ આવી શકે નહિ; કેમકે દરદીને ગેાટા ચઢે છે અને સાથળ વગેરે ભાગેામાં ગેાટલીએા ચઢે છે. આ વેળા પેટ ઉપર માટીની લેાપરી મૂકી જોવી એ ઠીક છે, પણ જ્યાં ગેાટલીએા ચઢતી હેાય ત્યાં તેા ગરમ પાણીની બાટલીએા મૂકવી જોઇએ. દરદીના પગ વગેરે રાઇનું તેલ લઈ માલીસ કરવા જોઇએ. તેને ખાવાનું તેા અપાયજ નહિ. દરદીને ગભરાવા ન દેતાં આસપાસના લેાકેાએ હિંમત આપવી જોઇએ. તેને એકદમ સખ્ત ઝાડેા ચાલે તેા વખતેા વખત ખાટલામાંથી ઉઠાડવાના કરતાં ખાટલામાં કંઈ છીછરૂં ધાર વિનાનું વાસણ રાખી તેમાં તેને હાજતે જવા દેવા જોઇએ. આવા ઇલાજ તુરત લેવામાં આવે તેા દરદીને ઇજા પહેાંચવાનેા બહુ ઓછેા સંભવ છે. કૉલેરાના રેાગ વખતે તેમાંથી બચવાના સરસ રસ્તા છે. ઘણે ભાગે કૉલેરા ઉનાળામાં થાય છે. લેાકેા એકદમ કાચાં ને સડેલાં ફળ ખાય છે. સાધારણ વખતે ફળ ખાવાની આપણામાં આદત હેાતી નથી. ઉના-

ળામાં અનેક જાતનાં ફળ પાકે છે અને તે સોંઘાં હોવાથી બહુ ખાવામાં આવે છે. બીજા ખોરાક તો ખવાતાજ હોય; એટલે આવાં ફળની માઠી અસર એકદમ થાય છે. આપણા શરીરમાં હમેશાં પેટના દુખાવા વગેરે તો રહ્યાજ કરે છે; તેવામાં શરીર કબૂલ ન કરી શકે ત્યારે કૉલેરા થાય છે. બીજાનાં શરીર પણ તેવાં રહે છે, તેથી કૉલેરા તેને પણ થઇ આવે છે. દરદીના પાયખાનાની કંઇ ખાસ માવજત કરવામાં આવતી નથી અને પાયખાનાનાં જંતુ હવાને બગાડે છે. વળી ઉનાળામાં પાણી પણ ખરાબ હોય છે. બધું સુકવાણ એટલે પાણી જંતુવાળું ને મેલું હોય છે અને ગળ્યા અને ઉકાળ્યા વિના લેવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં રોગ કેમ ન થાય ? કુદરતે આપણાં શરીર મજબૂત ઘડયાં છે એટલેજ આપણે નભી શકીએ છીએ; બાકી આપણાં આચરણ પ્રમાણે તો આપણો નિકાલ ઘણો જલ્દીજ આવવો જોઇએ.

હવે કૉલેરાના વખતમાં લેવી જોઇતી સાવચેતી ઉપર આવીએ. ખોરાક હલકો ને થોડો ખાવો એ બહુ જરૂરનું છે. સારો મેવો જરૂર ખાવો, પણ મેવો બધો બરોબર તપાસવો. લોભને ખાતર કે સ્વાદને ખાતર ચાંદી પડેલી કેરી કે ચાંદી પડેલા બીજા મેવા બીલકુલ ખાવા જોઇએ નહિ. સાફ હવા જરૂર લેવી જોઇએ. પાણી હમેશાં ઉકાળેલું ને પછી જાડી સાફ ખાદીવડે ગળેલુંજ પીવું જોઇએ. દરદીઓનાં પાયખાનાં જમીનમાં દાટવાં જોઇએ અને તેની ઉપર સૂકી માટીની ભૂકી પાથરી દેવી જોઇએ. પાયખાનાં ઉપર દરેક જણ હાજતે જતી વખતે રાખ નાખવાનો રિવાજ રાખે તો ઘણો ભય ઓછો થવાનો સંભવ છે. આ નિયમ ખરું જોતાં હમેશાં જાળવવાની જરૂર છે. બીલાડી પણ ભોંય ખોતરી તેમાં હાજત કરે છે અને પછી તેની ઉપર પગ વતી માટી ઉરાડે છે. આપણેજ તેમ કરતા નથી અને તેમ કરતાં આભડછેટ કે સૂગ રાખી દરદોના ભોગ થઇ પડીએ છીએ. રાખ ન મળી શકે તો સૂકી માટી વાપરવી. માટીનાં ઢેફાં હોય તો

તેને ભાગી તેના ધૂળ કરવી જોઇએ.

ઉડતો મરડો એ સર્વથી ઓછો ભયંકર ચેપી રોગ છે. તેમાં તો જો માટીની લોપરી બરોબર પેડુ ઉપર વપરાય ને દરદીને તમામ ખોરાક બંધ કરવામાં આવે તો એ દરદ નાબુદ થાય. દરદીના પાયખાનાને ઉપર મુજબ દાટવાની પૂરી જરૂર છે. પાણી વિષે પણ કૉલેરાની માફકજ ઉપાય લેવાની જરૂર છે.

છેવટમાં ઉપરના ચેપી રોગોમાં દરદીએ તથા તેના મિત્રોએ અને સગાંએ બીલકુલ હિંમત છોડવાની નથી. ભય રાખવાથી દરદી વહેલો મરશે અને તેનાં સગાં તેમજ બીજાંઓને પણ રોગ થવાનો સંભવ છે.

પ્રકરણ ૧૭ મું—સુવાવડ

સાધારણ રોગો વિષે આપણે વિચાર કરી ગયા. આ પ્રકરણોનો એવો હેતુ નથી કે દુનિયામાં નજરે આવતા બધા રોગો વિષે લખાણ કરવું અથવા સૂચના આપવી. પણ બહુ જાણીતા રોગોના ઉપચારનો વિચાર કરી દરદ માત્રની એકતા ને ઉપચારની એકતા બતાવવી એ છે. જેઓ દરદથી ખૂબ ઘેરાએલા છે અને જેઓ મોતથી ડરે છે તેઓની આગળ ગમે તેવાં પુસ્તકો મૂકયાં હશે છતાં પણ તેઓ તો નબીઓની પાસે જશેજ. આ પ્રકરણો વધારેમાં વધારે એટલુંજ કહી શકે છે કે સાધારણ દરદોવાળા માણસો સાજા થઈ આરોગ્ય જાળવવાના નિયમો પાળી ફરી માંદા ન પડે અથવા ભયંકર રોગના પંજામાં ન સપડાય. તેટલું કરવાની હિંમત પણ થોડાનીજ હોય છે. એવા થોડાને આ ટુંક લખાણો ઉપયોગી થાય એ આ પ્રકરણો લખવાનો એક મુદ્દો છે. હવે આપણે સુવાવડ, બચ્ચાંની માવજત અને અકસ્માતો ઉપર થોડો વિચાર કરી આ પ્રકરણો બંધ કરી શકાય એવી સ્થિતિએ પહોંચ્યા છીએ.

સુવાવડનો વિષય બહુ મોટો કરી નાખવામાં આવ્યો છે. રોગીની કાયાને સુવાવડ બીલકુલ ભયંકર હોતી નથી. ગામડીઆ માણસોમાં સુવાવડ એ વિસાત વિનાની વાત ગણાય છે. ગર્ભ ધારણ કરેલી સ્ત્રીઓ છેવટ લગી પોતાનું કાર્ય કર્યે જાય છે અને બચ્ચું અવતરતી વેળા બીલકુલ ઇજા પામતી નથી. એવા પણ દાખલા જોવામાં આવ્યા છે કે ભરવાડની ઓરતો બચ્ચાંને જન્મ આપ્યા પછી તુરત કામે વળગી શકે છે. બીજાં પ્રાણીઓમાં તો આપણે જોઇએ છીએ કે તેઓ દુઃખ ભોગવતાં નથી.

ત્યારે શહેરી બૈરાં કેમ દુઃખ ભોગવે છે ? બચ્ચાંનો જન્મ થતી વેળા તેઓને શા સારૂ અસહ્ય વેદના થાય છે ? બચ્ચું આવવાના કાળ પહેલાં અને પાછળના કાળમાં કેમ તેની ખાસ માવજત કરવી પડે છે ? આ સવાલો વિચારીએ.

શહેરી બૈરાંની રહેણી તદ્દન અસ્વાભાવિક છે. તેઓનો ખોરાક, તેઓનો પહેરવેશ કુદરતના નિયમની વિરુદ્ધ રહે છે; પણ મોટામાં મોટું કારણ જૂદુંજ છે. બાળક ઉમરની છોકરી ગર્ભ ધારણ કરે, ગર્ભ ધારણ થયા પછી પણ પુરુષ તે સ્ત્રીનો સંગ ન મેલે અને બચ્ચું અવતર્યા બાદ સુવાવડની પથારીમાંથી છૂટી કે તુરત સ્ત્રીની તરફ એવી વર્તણુક રાખવામા આવે કે તે થોડી મુદતમાં પાછો ગર્ભ ધારણ કરે; તો એવી સ્ત્રી કેમ દુઃખ ન ભોગવે ? આ બીહામણી ને દયામણી સ્થિતિ લાખો છોકરીઓની ને બૈરીઓની જોવામાં આવે છે. આવી શહેરી જિંદગીમાં ને નરકમાં કશો તફાવત નથી. પુરુષ જ્યાંલગી આમ રાક્ષસ બને ત્યાંલગી સ્ત્રીને ચેન રહેજ નહિ. ઘણા પુરુષો સ્ત્રીનો દોષ કહાડે છે. આ પ્રકરણનું કામ દોષની તુલના કરવાનું નથી. ભલે બન્નેનો કે ભલે એક પક્ષનો દોષ હો; દોષ છે એ જોયા પછી માબાપોએ, બાળ વરોએ ને બાળ સ્ત્રીઓએ ચેતવાનું છે. જ્યાંલગી બાળ-વિષય અને ગર્ભ ધારણ થયા પછી થતો વિષય તથા બચ્ચાંના જન્મ પછી

તુરત થતો વિષય અટકે નહિ ત્યાંલગી સુખી સુવાવડ થાયજ નહિ. માને બહુ વખત ભયંકર વેદના સહન નથી કરવી પડતી અને દોઢ માસ સુધી નબળા રહેવાનું લખાએલુંજ છે, એમ માન્યતા હોવાથી સુવાવડની સાધારણુ ફજા સ્ત્રીઓ ઉડાવી લે છે; અને તે દશાનું ભાન ન રહેવાથી દિવસે દિવસે બાયલી, નબળી ને નિસ્તેજ પ્રજા ઉત્પન્ન થતી જાય છે. આ પરિણામ ભયંકર છે અને એ અટકાવવાને સારૂ દરેકે અથાક પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. જો એક પુરુષ કે એક સ્ત્રી પણ આ અનાચારને તજે તો તેટલો આખા જગતને ફાયદો છે. આમાં કોઇએ કોઇની રાહ જોવાની નથી.

ઉપરના વિચાર પ્રમાણે પ્રથમ માવજત તો એ થઇ કે ગર્ભવતી સ્ત્રીની સાથે પુરુષે તદ્દન સંગ બંધ કરવો. પછી આવતા નવ માસની અંદર સ્ત્રીની ઉપર ઘણી જવાબદારી રહેલી છે. એટલું સમજવા જેવું છે કે બાળકની વર્તણુકનો આધાર માના આ નવ માસના ચલણ ઉપર ઘણો રહે છે. મા પ્રેમવાળી હોય તો બચ્ચું પ્રેમવાળું થશે. મા ક્રોધી હોય તો બચ્ચું ક્રોધી થશે; એટલે આ નવ માસમાં સ્ત્રીની આંતર વૃત્તિ ઘણી ચોકખી રહેવાની જરૂર છે. સ્ત્રીએ તે વેળા પુણ્ય-કર્મોમાં રોકાવું જોઇએ. ગુસ્સામાં ન રહેવું, દયાનો ભાવ વધારવો, ઉદાર દિલનાં થવું, ચિંતા ને ભયરહિત રહેવું, મનમાં પણ પશુપણું આવવા દેવું નહિ, નકામી વાર્તાઓમાં રોકાવું નહિ, અસત્ય બોલવું નહિ. આ બધા નિયમો પાળે તો સ્ત્રીને થતું બાળક તેજસ્વી થયા વિના નજ રહે.

જેમ મનની સ્થિતિ શુદ્ધ રાખવાની જરૂર છે તેમજ શરીરની સ્થિતિ પણ શુદ્ધ રાખવાની છે. હમેશાં ચોખ્ખી હવા લેવાની જરૂર છે. ગર્ભાધાન વેળા માને વધારે શ્વાસ લેવા પડે છે, એટલે વધારે ચોખ્ખી હવા હોય તેવી સ્થિતિમાં રહેવું જોઇએ. અનાજ નિયમસર પચે એટલું ને સરસ ખાવું જોઇએ. આગલાં પ્રકરણોમાં જણાવ્યા મુજબ સારો ખોરાક ગોઠવવો જોઇએ. આ વેળા ઓલીવ ઓઇલ, બનાના ને

બકુંના પદાર્થ પચે તેમ ખાવા જોઇએ. જો દસ્ત બંધ રહે તો ઓલીવ ઓઇલમાં વધારો કરવો, દવા તરફ ન દોડવું. ઉલટી થવા જેવું થાય તો લીંબુનો રસ ખાંડ નાખ્યા વગર થોડા પાણીમાં મેળવી પીવો. **મસાલા-મરચું વગેરે આ નવ માસ તો તજવાં જ જોઇએ.**

કેટલીક સ્ત્રીને આ સમયે ભાવા-અભાવા ખૂબ થાય છે; તે દૂર કરવાનો સરસ ઉપાય એ છે કે તેણે હમેશાં '**કયુની બાથ**' લેવા. આ 'બાથ' લેવાથી શરીર બળ વધશે, કાંતિ વધશે અને પ્રસવ વખતે પીડા ઘણી ઓછી થશે. આવા અનુભવ ઘણી સ્ત્રીઓને થયો છે. ભાવા-અભાવા થાય ત્યારે મન ઉપર અંકુશ પણ રાખવો. એક બે વખત જેની ઉપર મન દોડે તે વસ્તુનો ત્યાગ કરવાથી તે ભૂલી શકાય છે. દરેક વેળા પેટમાં રહેલા બચ્ચાના રક્ષણનો વિચાર માએ ને બાપે કરવો ઘટે છે.

ધણીની ફરજ છે કે આ સમયે સ્ત્રીની સાથે તકરાર કરી તેણે તેને ગભરાટમાં નાખવી નહિ. તે ખુશી ને સુખી રહે તેમ કરવું. ઘર-કામમાં ઘણો બોજો રહેતો હોય તો ઓછો કરાવવા ધણીએ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. હમેશાં થોડો વખત ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું એ જરૂરનું છે. ગર્ભ વખતે માના પેટમાં કંઇ પણ દવા ન જાય એવી સંભાળ રહેવી જોઇએ.

પ્રકરણ ૧૮ મું-બચ્ચાંઓની માવજત

સુયાણીને લગતો વિષય તપાસવાનો આ લખાણનો હેતુ નથી; એટલે બચ્ચું જન્મ્યા પછીના વખત વિષે આપણે વિચારીશું. જેઓ આગળનાં પ્રકરણ સમજ્યા છે તેઓ સમજશે કે સુવાવડ વખતે **પણ માએ ને બચ્ચાએ અંધારી કોટડીમાં, ગંદી ગોદડીમાં, હવા ન આવે તેમ નીચે તાપ રાખી બફાઇ રહેવાનું નથી.** સુવાવડીને અંધારામાં રાખવાનો રિવાજ ગમે તેવો જૂનો હોય છતાં

ઘાતકી છે. હવા બંધ કરવાનો રિવાજ એથી પણ ઘાતકી છે. નીચે તાપ રાખવાનો રિવાજ વગર જરૂરનો ને જોખમકારક છે. શરદીની મોસમમાં સુવાવડી ઓરતને જરૂર વિશેષ ગરમી જોઇએ. તેમ કરવાને સારૂ તેને વધારે ઓઢાડવું જોઇએ. ઓરડામાં શરદી રહેતી હોય તો બહારથી સળગાવેલી, ધૂમાડો ન ચાલતો હોય તેવી સગડી ઓરડામાં રાખી હવા ગરમ કરવી; પણ ખાટલાની નીચે સગડી રાખવાની જરાએ જરૂર નથી. સુવાવડીની પથારીમાં ગરમ પાણીની બાટલી મૂકવાથી પણ ગરમી આવશે. સુવાવડીને મેલાં ને ગંદાં કપડાંમાં સુવાડવામાં પણ ઘાતકીપણું ને વહેમ રહ્યાં છે. સુવાવડમાંથી ઉઠયા પછી બધાં કપડાં સારી રીતે ધોઇ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

બચ્ચાંની તબીયતનો આધાર તદ્દન માની તબીયત ઉપર છે એટલે ઉપર પ્રમાણે સાવચેતી રાખવા ઉપરાંત માને માફક આવે તેવો સરસ ખોરાક આપવો જોઇએ. શુંઠ વગેરે ખાવાથી ફાયદો હોય એમ જણાતું નથી. સુવાવડી જો ઘઉંનો ખોરાક, કેળાં વગેરે મેવાની સાથે ઓલીવ ઓઇલ મેળવી ખાશે તો તેને શરીરે ગરમી રહેશે અને ઘણું સરસ દૂધ છૂટશે. ઓલીવ ઓઇલ લેવાથી દૂધ રેચક રહેશે અને તેથી બચ્ચાંને હમેશાં સાફ દસ્ત આવશે. બચ્ચાંને કંઇ પણ દરદ જોવામાં આવે તો માની તબીયત તપાસવી. **બચ્ચાંને દવા આપવી એ તેને ખોઇ બેસવા બરોબર છે.** બચ્ચાંની હોજરી ઘણી નાજુક હોઇ દવા વગેરેનું ઝેર તુરત ચઢે છે. એ વખતે માએજ દવા લેવી ઘટે છે; કેમકે દવાના ગુણ સૂક્ષ્મરૂપે માના દૂધમાં ઉતરશે. ઘણી વખત બચ્ચાંને ખાંસી કે દસ્ત જોવામાં આવે તો ગભરાવાને બદલે એક બે દિવસ રાહ જોવી, ખાસ કારણ હોય તે દૂર કરવું, એટલે દરદ દૂર થશે. દોડાદોડ કરવાથી અને દવા કરવાથી બચ્ચાંની તબીયત જરૂર બગડશે.

બચ્ચાંને હમેશાં નવશેકા પાણીમાં નવડાવવાની જરૂર છે. તેને

કપડાં જેમ બને તેમ ઓછાં પહેરાવવાં જોઇએ થોડા માસ તો કંઇ કપડાં ન હોય તો વધારે સારૂં. એક નાની સુંવાળી સફેદ ચાદરમાં લપેટવું અને પછી ઉપર ગરમ કપડું ઓઢાડવું એ સૌથી સરસ છે. આમ કરવાથી બચ્ચાંને પેરણ વગેરે પહેરાવવાની અગવડ દૂર થશે અને કપડાં ઓછાં બગડશે તથા તેનો બાંધો નાજુક થવાને બદલે મજબૂત થશે. નાળની ઉપર ઝીણું ચોવડું કરેલું કપડું મૂકી તેની ઉપર નાનો પાટો બાંધવો જોઇએ. નાળને દોરી બાંધી ગળે ભરાવવામાં આવે છે તે રિવાજ ખરાબ છે. પાટો હમેશાં છોડવો જોઇએ. નાળની આસપાસ આળો ભાગ જોવામાં આવે તો તેની ઉપર સાફ ચોખાનો ચાળેલો ઘણો જ ઝીણો લોટ સાફ રૂવતી છાંટવો, એટલે આળો ભાગ સૂકાઇ જશે.

જ્યાંસુધી માને દૂધ પુષ્કળ આવે ત્યાંસુધી બચ્ચાંને બીજો કશો ખોરાક આપવાની જરૂર નથી. જ્યારે દૂધ ઓછું થવા લાગે ત્યારે ઘઉને શેકી તેને દળી તે લોટ ગરમ પાણીમાં નાખી તેમાં થોડો ગોળ મેળવી બચ્ચાંને આપવાથી દૂધના જેવોજ ગુણ આપશે. આને બદલે અધું કેળું છુંદી તેમાં અર્ધી ચમચી ઓલીવ ઓઇલ નાખી બન્ને વસ્તુને બરોબર મીલાવીને આપવાથી સરસ અસર થશે. જો ગાયનું દૂધ આપવું હોય તો પ્રથમના વખતમાં ત્રણ ભાગ પાણી અને એક ભાગ દૂધ મેળવી તેને એક ઉભરો આવે ત્યાંલગી ગરમ કરી આપવું; તેમાં પણ થોડો શુદ્ધ ગોળ નાખવો. ગોળને બદલે ખાંડ વાપરવાથી ગેરફાયદો જોવામાં આવે છે. બચ્ચાંને ધીમે ધીમે લીલો મેવો વધારે ને વધારે આપવાની તજવીજ કરવાથી તેનું લોહી જન્મથીજ સુધરવાપર જશે અને બચ્ચું તેજસ્વી તથા જોરાવર થશે. બચ્ચાંને દાંત આવે કે તુરતજ અથવા તે પહેલાંજ ઘણી માતાઓ દાળ, ભાત શાક વગેરે આપે છે, એ બચ્ચાંને ઘણો ગેરફાયદો કરનારૂં છે એ શંકા વિનાની વાત છે. ચહા-કોફી બચ્ચાંને હરગીઝ આપવાં નહિ.

બચ્ચું બરોબર મોટું થાય એટલે ચાલતાં શીખે ત્યારે તેને પેરણ

વગેરે કપડાં પહેરાવવાં. જોડાની બીલકુલ જરૂર નથી. બચ્ચાંને કાંટા વગેરેમાં ચાલવાનું હોય નહિ, એટલે વગર જોડે રહેવાથી તેના પગ કઠણ થશે અને જોડામાં સંકડાઈ લોહીના ફરવાને હરકત થશે નહિ. શોભાને સારૂ મોટાં રેશમનાં, ટુકવાળાં કપડાં, લંઘી, માથા ઉપર ટોપી, ડોક વગેરેમાં ઘરેણાં પહેરાવવાં એ બહુ જંગલી ને ઘાતકી રિવાજ છે. કુદરતે જે કાંતિ તેને આપી છે તેમાં આપણે વધારો કરી શકીએ એમ માનવું એ કેવળ અભિમાન અને અજ્ઞાન છે.

બચ્ચાંની કેળવણી તેના જન્મથીજ શરૂ થાય છે અને તેના ખરા શિક્ષક તેનાં માબાપજ છે, એમ સમજવાનું છે. બચ્ચાંને ધમકાવવું, બચ્ચાંના શરીરને લાડવું, તેની હોજરીને ઠાંસવી. એ પણ એક કેળવણીના નિયમનો ભંગ છે. ચિડાઉ માબાપ પાસેથી બચ્ચું ચિડાઉ થતાં શીખશે, નાજુક માબાપ પાસેથી નાજુક થતાં શીખશે, બોલી પણ માબાપની શીખશે. માબાપના મોંમાંથી શુદ્ધ ઉચ્ચાર નીકળશે તો બચ્ચું શુદ્ધ બોલશે, માબાપ તોતડું બોલશે તો બચ્ચું તોતડું બોલશે, માબાપના મુખમાંથી ગાળો નીકળશે તો બચ્ચું ગાળો દેતાં શીખશે, માબાપ અનીતિ આચરતાં હશે તો બચ્ચું જરૂર અનીતિ ગ્રહણ કરશે. 'બાપ તેવા બેટા ને વડ તેવા ટેટા' એ કહેવત બરોબર છે. બાપનો અર્થ અહીં માબાપ છે. બાપનો ખોરાક બચ્ચું ખાતાં શીખશે અને જે કેળવણી બચ્ચું ઘરમાં મેળવે છે તે કેળવણી તેને કદિ પાછળથી મળવાની નથી.

આમ વિચાર કરતાં માબાપની ફરજ કેટલી બધી નાજુક છે એ જોઈ શકાય છે. માણસ જાતની પ્રથમ ફરજ એ છે કે પોતાનાં બચ્ચાંને શુદ્ધ વર્તન શીખવી તેઓ તેમને અને પોતાને શોભાવે તેવાં થાય એમ કરવું. ફળ અને ઝાડને વિષે આપણે જોઈએ છીએ કે કેળામાંથી કેળાંજ થશે અને સારૂં ઝાડ હશે તેમાંથી ઉત્તમ ફળ પાકશે. સારા જાનવરનાં બચ્ચાં સારાંજ ઉત્પન્ન થશે. માણસ આ નિયમનો ભંગ

કરે છે. પવિત્ર જણાતાં માબાપનાં બચ્ચાં અપવિત્ર જોવામાં આવે છે. તંદુરસ્ત દેખાતાં માબાપનાં બચ્ચાં રોગી જોવામાં આવે છે. આમ થવાનું મુખ્ય અથવા એકજ કારણ એ છે કે, **આપણે માબાપની પદવીને લાયક ન હોવા છતાં ઘણીવાર આપણા સ્વચ્છંદે માબાપ બનીએ છીએ**, પછી બચ્ચાંનો સ્વાર્થ શાને સંભાળીએ ? પણ નીતિમાન માબાપને તો લાજમ છે કે તેઓએ પોતાનાં છોકરાંને સરસ રીતે ઉછેરવાં. આમ કરવા સારૂ મા અને બાપ બન્નેને શુદ્ધ કેળવણીની જરૂર છે. જ્યાં માબાપ એવી કેળવણી પામેલાં નથી, ત્યાં તે માબાપ જો પોતાની ભૂલ સમજે તો તેઓએ પોતાનાં બચ્ચાંને બીજાં સુશિક્ષિત-નીતિમાન માણસને સોંપવાં જોઈએ. નિશાળોમાં જઈ બચ્ચાં સદ્દવર્તન શીખે એ આશા રાખવી ફોગટ છે. સદ્દવર્તન શીખવવાનો રસ્તો એકજ છે, અને તે એ કે તેવા સંજોગોમાં છોકરાંઓને નિરંતર રહેવાનું મળે. ઘેર એક પ્રકારનું શિક્ષણ અને નિશાળોમાં બીજા પ્રકારનું શિક્ષણ હોય તો બચ્ચાં કદિ સુધરી શકતાં નથી. ઉપરના વિચાર પ્રમાણે કેળવણી આપવાનો અમુકજ વખત છે એવું કંઇ આવતું નથી. બચ્ચું જન્મે છે ત્યારથી તેની કેળવણી શરૂ થાય છે; અને ત્યારથીજ તેને શારીરિક, માનસિક ને આત્મિક અથવા ધાર્મિક કેળવણી મળે છે. શબ્દજ્ઞાન તો તે જ્યારથી નોતડું બોલવા માંડે છે ત્યારથીજ મેળવે છે. અક્ષરજ્ઞાન પણ રમતમાં ને રમતમાં માબાપની પાસેથી લઇ શકે છે. આગળના જમાનામાં તો એમજ થતું; હવે નિશાળે બેસાડવાનો રિવાજ ચાલ્યો છે. **માબાપ બચ્ચાં પ્રત્યેની પોતાની જે ફરજ છે. તે બરોબર સંભાળે તો** તેઓ કેટલે ઉંચે ચઢી શકે, તેની હદ બાંધી શકાતી નથી; પણ બચ્ચાંને આપણાં રમકડાં માફક રાખી, તેઓને ખોટાં લાડ લડાવીએ, તેઓની ઉપર ખોટું હેત કરી મિઠાઇ, શોભિતાં કપડાં વગેરેવડે તેઓને બચપણથી બગાડીએ, ખોટું હેત લાવી તેઓને ગમે તેમ કરવા દઇએ પૈસાના લોભમાં પડયા રહી બચ્ચાંને પણ પૈસાનો

લોભ શીખવીએ, વિષયમાં રગદોળાએલા રહી વિષયનો દાખલો બચ્ચાંઓને આપીએ, આળસુ રહી તેઓને આળસુ બનાવીએ, ગંદા રહી ગંદકી શીખવીએ, જુઠું બોલી:જુઠું શીખવીએ; તો પછી પ્રજા નબળી, અનીતિવાળી, જુઠી, વિષયી, સ્વાર્થી અને લાલચુ થાય તેમાં શી નવાઇ છે ? આ વાકયો ઉપર સમજુ માબાપે બહુ વિચાર કરવાની જરૂર છે. હિંદુસ્તાનનું અર્ધું ભવિષ્ય તો માબાપોના હાથમાં છે.

પ્રકરણ ૧૯ મું–અકસ્માત્–ડૂબવું

કેટલાક વ્યાધિઓ વિષે આપણે સહજ તપાસ કરી. અકસ્માતો જે વખતો વખત બન્યા કરે છે તેને સારૂ સાધારણ જ્ઞાન દરેક માણસને હોવું જોઇએ, કે જેથી કોઇ પણ માણસનો પ્રાણ જતો હોય તે વેળા મદદ કરી શકાય. આવા પ્રકારનું જ્ઞાન બચપણથીજ છોકરાંઓને આપવાથી તેઓમાં દયાનો ગુણ વધવાનો સંભવ છે.

પ્રથમ તો આપણે ડૂબેલા આદમીની માવજતનો વિષય તપાસીએ. ઈંગ્લાંડમાં આવા અકસ્માતોમાં મદદ કરવા સારૂ પરોપકારી મં[illegible] સ્થપાયેલું છે. તેણે કેટલીક કિંમતી સૂચનાઓ બહાર પાડી છે. [illegible] મુખ્યત્વે [illegible]ચેની ટીપ કેટલાક ફેરફાર અને વધારા સાથે લીધેલી છે. [illegible]મ કહેવાય છે કે શ્વાસ રૂંધાયા પછી માણસ ભાગ્યે પાંચ મિનિટ જીવી શકે છે; એટલે પાણીમાં ડૂબતા માણસને કહાડયા પછી તેનામાં જીવ ઘણેજ થોડે અંશે હોય છે. તેને રાખવાને ડૂબેલાને સાવચેત કરવા તુરત ઉપાયો લેવાની જરૂર પડે છે. આમાં મુખ્ય વસ્તુ બે જોવાની રહે છે. એક તો કૃત્રિમ શ્વાસ શરૂ કરી દરદીને બરોબર શ્વાસ લેતો કરવો અને બીજો એ કે દરદીને ગરમી આપવી. ઉપચારનો વિચાર કરતાં આપણે યાદ રાખવાની જરૂર છે કે ઘણે ભાગે દરદીની સારવાર તુરત કરવી હોય તો નદીકિનારે

જ્યાં બધાં સાધન ન મળે તેવી જગ્યાએ કરવી પડે છે. બે કે ત્રણ માણુસ જો ડૂબતા માણસની પાસે હોય તોજ ઉપાયો બરોબર લઇ શકાય એવી સ્થિતિ છે. આવે વખતે મદદ કરનાર માણસમાં સમય-સૂચકતા, ધીરજ અને ત્વરા હોવાં જોઇએ. મદદ કરનારા પોતે ગભરાટમાં પડે તો કશુંએ ન બને. વળી જો બે ત્રણ માણુસમાં બધા પોતાની મરજી પ્રમાણે કરવા ધારે અથવા એક બીજાને સલાહ આપવા બેસે તોપણ દરદીને બચાવવો મુસ્કેલ પડે. પાસેનાઓએ વધારે હુશિયાર માણુસને પારખી લઇ તુરત તે જે પ્રમાણે કહે તે પ્રમાણે કરવા મંડી જવું જોઇએ.

દરદીને બહાર કહાડયા બાદ તુરત તેનાં ભીંજાએલાં કપડાં કહાડી નાખવાં જોઇએ. પાસેના પાસે જે કંઇ કપડાં હોય તેવડે દરદીનું શરીર લુછી નાખવું. પછી તેના કપાળ ઉપર હાથ રાખી ધીમેથી એક મિનિટભર દરદીને ઉંધો સૂવાડવો. તેની છાતીપર હાથ રાખવો ને તેના મોંમાંથી કચરો પાણી વગેરે કહાડી નાખવાં. જીભ બહાર નીકળશે તે પકડી લેવી. હાથમાં રૂમાલ વગેરે વસ્તુ રાખી હોય તો જીભને પકડી શકાશે. જીભ બહાર કહાડયા પછી ચેતનક્રિયા ચાલે ત્યાં લગી બહારજ રાખવી. પછી દરદીને તુરત ચતો સુવાડવો; પણ માથું ને ધડનો ઉપલો ભાગ પગ કરતાં જરા ઉંચે રાખવાં. હવે તેના માથા આગળ એક માણસે ઘુંટણીઆભર બેસવું. દરદીના હાથ ધીમેથી ઉંચકી લાંબા ને સીધા મદદ કરનારની તરફ લઇ જવા. આથી પાંસળી ઉંચી ચઢશે ને બહા[illegible] દરદીના શરીરમાં જશે. પછી તુરત પાછા હાથ વાંકા વાળી દરદીની છાતીપર [illegible]. આમ કરવાથી પાંસળી દબાશે ને દરદીના શરીરમાંથી શ્વાસ બહાર [illegible]શે. છાતીપર ગરમ ને ઠંડા પાણીની છાલક માર્યા કરવી. આસ[illegible]સ સાધન હોય ને દેવતા કરી શકાય તો અથવા તુરત કયાંયથી દેવતા આણી શ[illegible]ય તો દરદીને ગરમ શેક કરવો ને ગરમી લાવવી. આસ-

પાસનાં માણુસોએ પોતાનાં કપડાં જે હોય તે દરદીને ઓઢાડવાં. દરદીના શરીરને બરોબર ચોળવું કે જેથી તેનામાં ગરમી આવે. આ બધા ઉપચારો લાંબા વખત સુધી કર્યા કરવાની જરૂર છે. આશા એકદમ છોડી દેવાની જરૂર નથી. દાક્તર વેહીગ લખે છે કે આ પ્રમાણે ઉપચારોથી દરદીમાં પાંચ કલાકે પણ શ્વાસ આવેલો છે; એટલે ઉત્સાહપૂર્વક ને ઝપાટાબંધ ઉપરની ક્રિયાઓ કરવાની છે. દરદીમાં જો જીવ આવ્યો હોય તો તુરત તેને ગરમ વસ્તુ પીવાને આપવી. નારંગીના રસને ગરમ પાણીમાં નાખીને આપવાથી અથવા તજ, લવીંગ ને તીખાંને ઉકાળો આપવાથી દરદી સતેજ થશે. દરદીને નાકે તમાકુ સુંઘાડવાથી પણ વખતે ફાયદો થવાનો સંભવ છે. દરદીની આસપાસ વીંટાઇને નકામા કોઇએ નહિ ઉભવું જોઇએ, કેમકે દરદીને જેટલી ખુલ્લી હવા મળે તેટલી જરૂરની છે.

દરદીના મરણની નિશાની સાધારણ રીતે નીચે પ્રમાણે છેઃ—તેનો શ્વાસ બંધ થશે ને હાથ અથવા નળી મૂકતાં છાતીમાં ધબકારો નહિ માલૂમ પડે. નાડી બંધ હશે, આંખ અર્ધી બંધ હશે, ડોળા મોટા થએલા હશે, જડબાં બીડાઇ ગયાં હશે, આંગળી વળેલી હશે, જીભ દાંત વચ્ચે હશે, મોઢા ઉપર ફીણ હશે, નાક ઉપર લાળ હશે અને આખા શરીર ઉપર અતિ ફીક્કાશ હશે. તેના મો પાસે પીછું મૂકવાથી તે ફરફરશે નહિ. આરસી મૂકવાથી તેની ઉપર શ્વાસની ધૂમસ નહિ ચઢે આ બધી નિશાનીઓ સાથે હોય તો ઘણે ભાગે જીવ ગયો છે એમ માનવું; પણ દાક્તર મૂર કહે છે કે આ બધી નિશાનીઓ હોય છતાં પણ કેટલીક વેળા જીવ ગએલો હોતો નથી. જીવ ગયાની ખરી નિશાની તો એજ છે કે શરીરમાં સડો શરૂ થયો હોય. આટલું સમજ્યાથી આપણે જાણી શકીએ કે દરદીની માવજત લાંબા કાળ સુધી કર્યા પછીજ આસા છોડવી.

પ્રકરણ ૨૦ મું-અકસ્માત્-દાઝવું

કોઇપણ માણસનાં કપડાં કે કંઇ સળગી ઉઠે ત્યારે આપણે ગભરાઇ જઇએ છીએ, તેથી દાઝ્યા ઉપર ડામ દેવા જેવું થાય છે-દાઝેલા માણસને મદદ કરવાને બદલે આપણે તેને મહા દુઃખ પેદા કરીએ છીએ, તેથી દાઝેલા માણસને સારૂ શું ઇલાજ લેવા એ જાણી લેવાની બધાંની ફરજ છે.

કપડાં સળગી ઉઠે તે માણસે પણ ગભરાવું નહિ, પણ તુરત છેડો વગેરે હોય તો હાથમાં લઇ ઝપાટાથી ચોળી નાખવો. જો આખો ભાગ સળગી ઉઠયો હોય તો તુરત ધૂળમાં આળોટવું. શેતરંજી જેવું કઠણ લુગડું વગેરે હોય તો તે તુરત લપેટી લેવું, પાણી હોય તો પાણી છાંટવું. આગ ઠરે કે તુરત દાઝ લાગ્યો છે કે નહિ તે જોવું. દાઝ હોય તો તે જગ્યાએ કપડું ચોંટી જવાનો સંભવ છે. એ કપડું ઉતરડવું નહિ પણ જ્યાં ચોટેલું હોય ત્યાં રહેવા દઇ બાકીનો ભાગ કાતરથી કાપી નાખવો. ચામડી ન ઉતરડાય એ ખૂબ સંભાળવું. આ સ્થિતિમાં દરદીને રહેવા દઈ તુરત સાફ માટી એકઠી કરીને તેમાં ઠંડું પાણી મેળવી તેની લોપરી કરીને બરોબર પાટો બાંધી દેવો એટલે દાઝ તદ્દન મટી જશે તથા દરદી ઓછામાં ઓછું દુઃખ પામશે. લુગડું ચોટેલું હોય તે પાટો મૂકતી વેળા રહેવા દેવામાં જરા પણ અડચણ નથી. માટીનો પાટો સૂકાઇ જાય કે તુરત બદલાવવો. ઠંડા પાણીના ઉપયોગથી ડરવાની જરાએ જરૂર નથી.

આ ઉપાય જેને ન સૂઝે તેને સારૂ નીચેના ઇલાજો છે તે જાણી લેવા ઠીક છે. તે ઈલાજો અંગ્રેજી લેખકના પુસ્તકમાંથી લીધેલા છે. કેળનું લીલું પાતરૂં લેવું, તેની ઉપર ઓલીવ ઓઇલ કે મીઠું તેલ

ચોપડવું, ને તે પાતરૂં દાઝયા ઉપર મૂકી બાંધી દેવું. પાતરાને બદલે સાફ સુંવાળું કપડું લઇ તેલમાં બોળી મૂકી દીધું હશે તોપણ ચાલશે. સરખે ભાગે અળસીનું તેલ અને ચૂનાનું પાણી મેળવી બરોબર હલાવી તેનો ઉપયોગ પણ ફાયદાકારક છે. ચોંટેલાં કપડાં ન ઉખડે તો નવ-સેકા દૂધ અને પાણીથી પલાળવાં તે તદ્દન પલળે એટલે તેને ઉખેડી શકાશે. તેલના પાટા બાંધ્યા હોય તે પહેલી વખતના બે દિવસે ઉખે-ડવા, પાછળથી હમેશાં છોડવા ને નવા બાંધવા. ફોલ્લો પડયો હોય તે ફોડી નાખવાની જરૂર છે. ચામડીને ઉતરડવાની જરૂર નથી

દાઝ લાગવાથી ચામડી માત્ર લાલજ થઇ હોય તો માટીના પાટાને પહોંચી શકે એવો એક પણ ઇલાજ નથી; બળતરા તુરત બંધ થશે.

આંગળાંમાં દાઝ થયો હોય તો સાફ પાટાથી એક બીજાને ન અડકે એવી સંભાળ રાખવી. કેટલીક વેળા જલદ તેજાબો ચામડીપર બળવાથી માણસ દાઝે છે. ત્યારે પણ ઉપર પ્રમાણે ઉપાયો કામના છે.

પ્રકરણ ૨૧ મું–અકસ્માત્–સર્પદંશ

સર્પથી માણસ સદાય ડરતો આવ્યો છે. સર્પને વિષે વહેમોનો પણ પાર નથી. સર્પનું નામ લેતાં આપણે ડરીએ છીએ. રાતના તેને મોટો જીવ કહીએ છીએ. સર્પ હિંદુમાં પુજાય છે. નાગપાંચમનો દિવસ ખાસ સર્પની પૂજાનો દિવસ ગણાય છે શેષનાગ ઉપર પૃથ્વીનો ભાર છે એમ સ્થૂલ માન્યતા છે. ભગવાન શેષશાયી એટલે શેષનાગની ઉપર સુનારા ગણાય છે. શિવજીને સર્પની માળા આરોપી છે. 'સહસ્રમુખી શેષનાગથી વર્ણન ન થઇ શકે', એમ કહી સર્પને વિષે બુદ્ધિ અને અજ્ઞાન માન્યાં છે. આવા કંઇક વિચાર ખ્રીસ્તીધર્મમાં પણ છે. સર્પની બુદ્ધિના જેવી આપણી બુદ્ધિ તેજ હોવી જોઇએ એમ અંગ્રેજી ભાષામાં સરખામણી કરી છે. નળને કર્કોટક નાગે કરડી તેના ઉપર

ઉપકાર કર્યો. તેણે તેને ઝેર ચઢાવી બાહુક–કદરૂપો બનાવ્યો કે જેથી જંગલોમાં ભટકતાં તેની ઉપર કોઈ કુદૃષ્ટિ ન કરે. સર્પને બાઇબલમાં સેતાનનુ રૂપ પણ આપ્યું છે. સર્પે હવા બીબીને લલચાવ્યાં.

આમ સર્પને વિષે માન્યતા અને દંતકથાઓ ચાલી રહ્યાં છે. સર્પનો ભય સમજી શકાય છે. તેનું ઝેર જો બરોબર લાગે તો મોતજ નીપજે છે અને મોતને આપણે ઇચ્છતા નથી તેથી સર્પથી ડરીએ છીએ. સર્પને ભયથી પૂજીએ છીએ એ પણ સમજાઇ જાય છે. જો સર્પ તદ્દન નાનો જંતુ હોત તો તે એવો ભયંકર છતાં વખતે આટલો ન પૂજાત; પણ મોટું વિશાળ, સુંદર અને વિચિત્ર પ્રકારનું પ્રાણી હોવાથી તેની પૂજા પણ થાય છે.

તેનામાં બુદ્ધિ કેમ આરોપાઇ એ જાણતાં વધારે વિચાર કરવો પડે છે. હાલના શાસ્ત્રીઓ લખે છે કે સર્પને બુદ્ધિ હોયજ નહિ. તેઓના શિક્ષણ પ્રમાણે તો સર્પને જ્યાં દેખીએ ત્યાં મારવાજ જોઇએ. હિંદુસ્તાનમાં સર્પદંશથી દર વર્ષે ૨૦,૦૦૦ માણુસો મરે છે એવી સરકારી ગણત્રી છે. મારો વિશેષ હોવાનો સંભવ છે દરેક ઝેરી મુએલા સર્પની પાછળ સરકાર ઇનામ આપે છે: આથી હિંદુસ્તાનને ફાયદો થયો છે કે કેમ એ જોવાનું છે–એટલો તો સાધારણ અનુભવ છે કે સર્પ એકાએક કરડતો નથી; તેને છેડ્યો હોય ત્યારેજ કરડે છે. એ તેનું જ્ઞાન નહિ સૂચવતું હોય? કદાચ જ્ઞાન નહિ તો નિર્દોષપણું નહિ હોય? તેના બચાવમાં તેના દાંત તે વાપરે છે, તેમ તો માણસ પણ હંમેશાં કરે છે. હિંદુસ્તાન અથવા તો કોઇપણ જગ્યા સર્પ વિનાનો કરવાનો પ્રયાસ એ હવાની સાથે બાથ ભીડવા જેવો જણાય છે. અમુક ભાગમાં સર્પ આવતા અટકાવી શકાય એ બને છે. તે ભાગમાં આવતા સર્પોને મારી નાખવાથી બીજા આવતા અટકે છે. તેઓ સમજે છે કે એ જગ્યાએ જવું તે મોતના પંજામાં જવા બરોબર છે: પણ આવું તો બહુ ટુંક ભાગને વિષે કરી શકાય. હિંદુસ્તાન જેવા વિશાળ મુલકને

એ સાહસ લાગુ પડી શકતું નથી, એટલે સર્પોને મારી જડમૂળ ઉખેડવાનો પ્રયાસ તો પૈસા પાણીમાં ફેંકી દેવા બરોબર લાગે છે.

સર્પને પેદા કરનાર પણ એકજ ઈશ્વર છે. ઈશ્વરના બધાં કાર્ય આપણે સમજવાને શક્તિમાન નથી. તેણે વાઘ, સિંહ, સર્પ, વીંછી વગેરેને માત્ર આપણે મારી શકીએ એવા ઇરાદાથી તો નહિજ સરજ્યાં હોય. સર્પો પોતે મંડળ ભરીને વિચારે કે માણસો તેઓને જ્યાં દેખે ત્યાં મારે છે એટલે શું માણસને માત્ર સર્પને મારવાનેજ ઈશ્વરે પેદા કર્યો હશે? તો તે વિચાર જેમ ખોટો ગણાશે તેમ સર્પ વગેરેને વિષે આપણો વિચાર પણ ખોટો હોવો જોઇએ.

સેન્ટ ફ્રાન્સિસ એ યૂરોપમાં મહા યોગી થઇ ગયો. તે જંગલોમાં સર્પો વગેરેમાં ફરતો છતાં તેઓ તેને ઇજા ન કરતા; એટલુંજ નહિ પણ તેની સાથે મૈત્રી રાખતા. હિંદુસ્તાનનાં જંગલોમાં હજારો જોગી–ફકીરો વસે છે. તેઓ વાઘ, વરૂ, સર્પો વગેરેમાં નિર્ભયપણે ફરે છે ને તેઓને ઇજા થતી જોવામાં આવતી નથી. કોઇ કહેશે કે તેમાં પણ સર્પદંશથી કે ફાડી ખાનારાં જાનવરોથી ખો થતો હશે, તો એ વાત સંભવિત છે; પણ આટલું આપણે જાણીએ છીએ કે સર્પાદિ જંતુઓ એટલા બધા છે અને તેના પ્રમાણમા જોગી–ફકીર એટલા થોડા છે કે, જો તે નાશકારક પ્રાણીઓ તેઓની પૂઠેજ લાગે તો તેઓમાંથી એક પણ જીવી ન શકે. જોગી–ફકીર આ પ્રાણીઓની સામે થવનાં સાધન રાખતા નથી, એ આપણે જાણીએ છીએ ને માનીએ છીએ: એટલે એમ સાબિત થાય છે કે કેટલાંક ભયંકર ગણાતાં પ્રાણીઓ કેટલાક જોગી–ફકીરોની સાથે મૈત્રી રાખે છે અથવા તો તેઓને જતા મેલે છે. હું તો એમ માનનારો છું કે જ્યારે આપણે દરેક જીવને વિષે વૈર–ભાવ તજી દઇએ છીએ ત્યારે તે જીવ આપણી ઉપર વૈર–ભાવ કરતા નથી. દયા અથવા પ્રેમ એ મનુષ્યનો મહાગુણ છે, તે વિના તેનાથી ઈશ્વરને ભજી શકાતો નથી. દયા એ ધર્મનું મૂળ

છે, એમ બધા ધર્મમાં ઓછી વધતી ઝાંખી આપણને થાય છે.

વળી સર્પ વગેરેની ઉત્પત્તિ અથવા તેઓનો ક્રૂર સ્વભાવ તે આપણા સ્વભાવનો પડઘો કેમ ન હોય? માણસોમાં ઘાતકીપણુ ઓછું છે? આપણી જીભમાં સદાય સર્પદંશ ભર્યો છે. આપણે વાઘ વરૂની પેઠે આપણા ભાઇઓનેજ ફાડી નાખીએ છીએ. ધર્મ–પુસ્તકોમાં એવું જોવામાં આવે છે કે જ્યારે માણસ નિર્દોષ બનશે ત્યારે ઘેટાં ને વાઘ પણ દોસ્તી કરી રહેશે. આપણા શરીરમાં જ્યાંસુધી વાઘ–ઘેટાંની લડત ચાલ્યા કરે છે ત્યાંસુધી આ જગત–શરીરમાં તેવી લડત ચાલે એમાં શી નવાઇ છે. જગતની આરસીરૂપે આપણે છીએ. જગતના બધા ભાવ આપણા શરીર–જગતમાં રહ્યા છે. તેને બદલીએ તો જગતના ભાવ પણ બદલાય એ દેખીતું છે. જે જે માણસ પોતાના ભાવ બદલે છે તે તે માણસને વિષે જગત્ બદલાય છે; એ ઇશ્વરની મહામાયા છે, એ ખુબી છે ને તેમાં આપણા સુખનું મૂળ છે. બીજાના કાર્યની રાહ આપણને જોવાની નથી રહેતી.

આમ લંબાણથી સર્પદંશના વિષય ઉપર લખવાનો હેતુ એ છે કે સર્પદંશના સ્થૂલ ઉપાય માત્ર બતાવવા કરતાં તેમાં જરા ઉંડા ઉતરતાં વધારે ચમત્કારી ઈલાજ આપણને એવા બધા ભયોની સામે મળી આવે છે, ને તે ઈલાજને એક પણ વાંચનાર ગ્રહણ કરવા યત્ન કરે તો આ લખાણ નિરર્થક નહિ ગણાય. વળી આરોગ્યનાં પ્રકરણો લખવાનો હેતુ માત્ર શરીર–આરોગ્ય જાળવવાનો નથી પણ બધા પ્રકારનું આરોગ્ય જાળવવાનાં સાધનો વિચારવાનો છે, એમ અગાઉ કહેવાઇ ગયું છે.

હાલના શોધકો પણ આટલું કહે છે કે જે માણસનું શરીર આરોગ્ય છે, જેનું લોહી તપેલું નથી અને જેનો ખોરાક સાત્ત્વિક છે તે માણસને એકાએક સર્પનું ઝેર ચઢતું નથી; તેથી ઉલટું જે માણસનું લોહી દારૂ વગેરે પીને કે ખૂબ મસાલાદાર કે ગરમી ઉત્પન્ન કરનારા ખોરાક ખાઇને ઉકળી રહેલું છે તેના શરીરમાં સર્પનું ઝેર તુરત પ્રસરે

છે ને મરણ તુરત થાય છે. આ બધું વૈદ્ય-શાસ્ત્રીઓએ અખતરાઓ કરીને બતાવી આપ્યું છે. એક લેખકે ત્યાંસુધી બતાવ્યું છે કે જે માણસ નિમક વગેરે તજે છે અને માત્ર ફળાદિ ઉપર નિભાવ કરે છે તેનું લોહી એવું સ્વચ્છ થાય છે કે હરકોઈ ઝેરની સામે તેનું લોહી કામ કરી શકે છે. આ છેલ્લી વાત કેટલે દરજ્જે ખરી છે એ અનુભવપૂર્વક નથી કહી શકાતું. વળી એકાદ બે વરસ લગી જે માણસે નિમક વગેરે તજ્યાં હોય તેણે માની લેવું કે જે લોહી ઘણા કાળના દુરુપયોગથી ઉતરી ગયું છે તેનું તેજ એક બે વરસના સ્વચ્છ વર્તનથી પાછું એકાએક ચઢી ગયું એ બરોબર નહિ ગણાય.

એવા પણ અખતરા કરી બતાવવામાં આવ્યા છે કે જે માણસ ભયભીત થયો છે અથવા જે માણસ ગુસ્સાથી ઉકળી રહ્યો છે તે માણસને ઝેર ચઢે તો તેની અસર તેજ ક્ષણે વધારે જલદ થશે. ગુસ્સાને વખતે કે ભયને વખતે નાડી જલદ ચાલે છે ને છાતીમાં ધબકારા વિશેષ ચાલે છે, એ વાત દરેક માણસ પોતાને સારૂ અનુભવી શકે છે. જ્યારે જ્યારે લોહી વધારે જોસભેર વહે છે ત્યારે ત્યારે વધારે ગરમ થએલું હોય છે, અને ગુસ્સા વગેરેથી થએલી ગરમી એ ખોટી ગરમી છે તેથી તે નુકસાનકારક છે. ગુસ્સો એ એક પ્રકારનો તાવ છે એમાં શંકા કરવા જેવું નથી. એટલે આપણે એટલું તો જોઇ શકીએ છીએ કે સર્પાદિના ઝેરનો સરસમાં સરસ બચાવ એ છે કે, આપણે સાત્વિક એટલે કુદરતે આપણને બતાવેલો ખોરાક જોઇએ તે,ભાગ લેવો, ગુસ્સો ન કરવો, ભયભીત ન થવું, સર્પ કરડે તોપણ 'હાય મુવા' એમ માની યોગ્ય ઇલાજ લેવાયા પહેલાં મરી ન રહેવું. પોતાની સ્વચ્છ જિંદગીની અકસીર અસર ઉપર ભરૂસો રાખવો ને છેવટે જ્યાંસુધી ઇશ્વરે નિર્માણ કર્યું છે ત્યાંસુધીજ જિંદગી નભશે એમ જાણી ધીરજ જાળવવી.

સર્પદંશથી થતાં ઘણાં મોત માત્ર ભયથી કે અયોગ્ય ઇલાજથી નીપજે છે આવું પોર્ટ ઇલીઝાબેથના સંગ્રહસ્થાનના ઉપરી મી. ફીટઝ

સીમને બતાવી આપ્યું છે. તેણે સર્પોનો ઘણાં વરસો થયાં અભ્યાસ કર્યો છે. તેણે સર્પના ઝેરવિષે અખતરા કર્યા છે. જૂદા જૂદા સર્પોની માહીતી આપી છે ને ઇલાજો પણ બતાવ્યા છે. તેમાં તે જણાવે છે કે ફાળ પાડવાથી માણસો જોખમમાં પડતા તેણે અનુભવ્યા છે, ને કેટલાકને ઘણા ઘાતકી ઇલાજોથી મરવું પડ્યું છે.

બધા સર્પ કંઇ ઝેરી હોતા નથી અને ઝેરી સર્પમાંના બધાના ઝેરથી તાત્કાલિક મરણ નિપજતું નથી. વળી બહુ ઝેરી સર્પને પણ હમેશાં ઝેરની આખી થેલી આપણા લોહીમાં રેડવાની તક મળતી નથી આવું સમજી કોઇપણ માણસે સર્પ કરડે કે તુરત ધાસ્તીમાં પડવાની જરૂર નથી. તે પોતે પોતાનો ઇલાજ તુરત કરી શકે એવો મહેલો ઇલાજ હાલમાં વાપરવામાં આવે છે, અને તે આ છેઃ–

સર્પ કરડે તે ભાગથી ઉંચે કસીને રૂમાલ બાંધી દેવો, તેમાં મજબૂત પેનસીલ કે લાકડીના કટકાથી વળ દઇ સખત રીતે બાંધી શકાય છે. બાંધવાનો હેતુ એ છે કે નસોવાટે ઝેર આગળ જતું અટકે. આટલું કર્યા પછી એક ઝીણી અણીવાળા ચપ્પુવતી ઝેર લાગ્યું હોય તે જગ્યાએ અર્ધા એક ઇંચિ જેટલો છેદ કરી લોહી કહાડવું. પછી તેમાં પરમેંગનેટ ઑફ પોટાસ નામના ક્ષારની લાલ કાળી ભૂકી આવે છે તે ચોળી દેવી. આ ભૂકી મહા ભારે અને અચૂક ઇલાજ ગણવામાં આવે છે. ભૂકી એક તરફ રાખી શકાય અને બીજી તરફ વળદાર નાનું અણીદાર ચપુ હોય એવી લાકડી–ઘાટની દોઢેક ઇંચ લાંબી નળીઓ એક શીલીંગમાં વેચાતી પણ મળે છે. આ ઇલાજ હાથમાં ન હોય તો દરદીના ઘાને બીજા માણસે અથવા દરદીએજ ચૂસવો અને ચૂસેલું થૂંકી કહાડવું. જેના મોંમાં ચાંદાં હોય તેનાથી ચૂસવાનું કામ ન થઈ શકે; કેમકે ચૂસેલું તે ઝેર છે. આ ઇલાજ સર્પદંશ પછી પાંચ સાત મિનીટની અંદર લેવાય તોજ કામ આવે છે. ઝેર લોહીમાં ફરી વળ્યા પછી ઉતરવું એ ભાગ્યેજ બને છે. માટીના પ્રયોગો કરનાર જુસ્ટ લખે છે

કે, તેણે સર્પથી દંશાએલા મરી ગએલા જણાતાને માટીના પ્રયોગથી સાજા કરેલ:–માટીનો ખાડો કરી દરદીને તેમાં સવાર્યો અને તેના આખા શરીર ઉપર ખોદેલી માટી લાદી. આથી માટીએ શરીરને ગરમી આપી અને ઝેર ચૂસી લીધું અને દરદી ઉઠ્યો. આવા બીજા દાખલા પણ જુસ્ટ આપે છે. મને સર્પદંશનો જાતિ અનુભવ નથી પણ માટીના બીજા ઘણા પ્રયોગો કર્યાથી માટીની ઉપર મારી અચળ શ્રદ્ધા છે. જે ઠેકાણે દંશ થયો હોય તે ઠેકાણે છેદ કરીને લાલ ભૂકી દાબ્યા પછી અથવા ચૂસ્યા પછી દરદીને તુરત માટીનો મોટી અર્ધો ઈંચ જાડી એવી લાંબી અને પહોળી લોપરી મૂકા દેવી. જેમ કે હાથે કરડયો હોય તો આખો હાથ લોપરીમાં લપેટી લેવો એ ઠીક છે. દરેક માણસે માટી એક ટીનમાં ભરીને પોતાના ઘરમાં હમેશાં તૈયાર રાખી મૂકવાની જરૂર છે. તે માટી ભૂકી કરેલી અને ચાળેલી હોય તો બહુ સારૂં. બહાર તડકામાં એક ઉંચી જગ્યાએ અંદર પાણી ન આવી શકે તેમ રાખી હોય તો વધારે સારૂં. પાટાઓ પણ ફાટેલા કપડામાંથી તૈયાર કરી રાખેલા હોવા જોઇએ. આ તૈયારી માત્ર સર્પદંશનેજ સારૂ નહિ પણ ઘણા અકસ્માતો, મારો કે ફ્જાઓને સારૂ કામ આવે છે

દરદીને જો ઘેન ચડે અથવા તેનો શ્વાસોચ્છ્વાસ બંધ થાય તો ડૂબેલાને સારૂ જે ઇલાજ કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છ્વાસ બતાવ્યા છે તે યોજવા, ઘેન ચડે તો તેને ગરમ પાણી કે લવંગ તજનો ઉકાળો આપવો. દરદીને ખુલ્લી હવામાં રાખવો પણ ઢાંકવો, શરીર ઠંડુ થઇ જવા જેવું લાગે તો તેના શરીર આસપાસ ગરમ પાણીની બાટલીઓ મૂકવી અથવા ગરમ પાણીમાં નિચોવેલી ફલાલીનના ગોટા મૂકી ગરમી આપવી.

પ્રકરણ ૨૨ મું—અકસ્માત વીંછી વગેરેના ડંખો

આપણામાં કહેવાય છે કે વીંછીના ડંખની વેદના કોઇને ન હજો. એવી સખત વેદના વીંછીના ડંખની હોય છે. સર્પના કરડવા કરતાં વીંછીનો ડંખ માણસને વધારે દુઃખ દે છે. છતાં સર્પથી આપણે વધારે ડરીએ છીએ; કેમકે સર્પના કરડવાથી મોતનો ભય રહે છે. વીંછીના ડંખથી ઘણે ભાગે મોત નીપજતુ નથી. દાકતર મૂર લખે છે કે જે માણસનું લોહી સાફ હોય છે તેને વીછીંનો ડંખ ઓછી વેદના કરે છે.

આ અને આવા ડંખોના ઉપાય સહેલા છે. જયાં ડંખ લાગ્યો હોય ત્યાં અણીવાળું ચપ્પુ કે સર્પના દંશનું ખાસ શસ્ત્ર આવે છે તે-વતી છેદ પાડી લોહી નીકળવા દેવું, ને પછી જરા ડંખને ચૂસીને થૂંકી નાખવો વેદના આગળ ન પ્રસરે તેટલા સારૂ ડંખથી જરા છેટો પાટો બાંધવો ને માટીના મોટી લોપરી મૂકવી. માટીની લોપરીથી ઘણી ખરી વેદના એકદમ બંધ થવાનો સંભવ છે.

કેટલાંક પુસ્તકોમાં બતાવે છે કે ડંખ ઉપર સરકો અને પાણી સમભાગે મીલાવી તેનાં પોતાં મૂક્યા કરવાં અથવા તો મીઠાના પાણીથી ડંખની નજીકનો ભાગ ધોયા કરવો. તે ભાગ તે પાણીમાં બોળાય એવો હોય તો તેમાં બોળી રાખવો; પણ આ બધા ઉપાયોમાં માટીની લોપરી એ વધારે બળવાન છે એમ જેને કમન્સીબે વીંછીનો ડંખ લાગશે તે અનુભવે જોઇ શકશે. લોપરી જેમ બને તેમ મોટી બનાવવાની જરૂર છે એ ખૂબ યાદ રાખવું. તેને સારૂ બશેર માટી વાપરી હશે તો વધારે નહિ ગણાય. ધારો કે આંગળીએ વીંછી કરડયો છે તો કોણી સુધી માટીની લોપરી મૂકવી એ વધારે પડતું નથી. એક લાંબા વાસણમાં માટી પલાળી તેમાં હાથ બોસી રાખ્યો હોય તો વેદના તુરંત હલકી થશે. કાનખજુરો, ભમરી વગેરેના ડંખનો પણ ઉપર મુજબ ઇલાજ સમજવો.

પ્રકરણ ૨૩ મું—પૂર્ણાહુતિ

આરોગ્યનાં પ્રકરણો કેટલાક માસથી ચાલે છે. હવે પૂરાં થયાં છે. જો મને અવકાશ મળશે તો કેટલીક સાદી વસ્તુઓના ગુણનો ને ઉપયોગનો કોઠો પુરવણીતરીકે આપવા ધારૂં છું; પણ મેં ધારેલાં પ્રકરણો તો ગયા પ્રકરણથી પુરાં થયાં. વાંચનારની રજા લેતાં પહેલાં એ પ્રકરણોનો ઉદ્દેશ ફરી તપાસી જવાનું ઠીક લાગે છે.

તે પ્રકરણ શા સારૂ લખ્યાં? એ સવાલ મારા મન સાથે મેં વારંવાર કર્યો છે. હું વૈદ નથી. તે વિષયનું જ્ઞાન ઉપરચોટીયું છે. મારી સૂચનાઓ અધૂરા વિચારથી અથવા અધૂરા અવલોકનથી તો નથી થઇ? હકીકતમાં તો એમજ છે કે વિચાર અને અવલોકન બન્ને અધૂરાં છે. તેનો છેડો આવે તેમજ નથી. નિત્ય નવું જોવામાં ને વિચારવામાં આવે છે. ત્યારે આ પ્રયાસ શાને સારૂ? આમ મન ગુંચવાયા કર્યું છે.

પણ વૈદું માત્ર અપૂર્ણ અખતરાઓ ઉપર રચાએલું છે. તેમાં ઉંટ-વૈદું વિશેષ છે એ બતાવાઇ ગયું છે. એટલે આટલાં બધાં ઉટવૈદામાં આ પ્રકરણો પણ સમજી લેવાય તો હરકત નથી. તે નિર્દોષ હેતુથી લખાએલાં છે. વ્યાધિ થયે દવા બતાવવાનો હેતુ નથી; પણ વ્યાધિ અટકાવવાનો રસ્તો બતાવવા પ્રયત્ન કરવો એ સ્થૂલ હેતુ છે; વિચાર કરતાં માલૂમ પડશે કે વ્યાધિ અટકાવવાના રસ્તા સહેલા છે. તે જાણવા સારૂ ખાસ જ્ઞાનની જરૂર નથી. તે રસ્તે ચાલવું એ અઘરૂં છે. કેટલાક વ્યાધિઓવિષે લખવું દુરસ્ત ધાર્યું છે તે તો માત્ર એ બતાવવા કે બધા વ્યાધિનું મૂળ ઘણે ભાગે એક છે, ને તેથી તેનો ઉપાય પણ એક હોવો જોઇએ. વળી બહુ સાવચેત રહેવા છતાં પણ ઘણી વેળા આ પ્રકરણોમાં ચર્ચેલા વ્યાધિઓ થયા કરે છે. તેના કંઇ ઉપાયો તો બધા માણસો જાણતા જોવામાં આવે છે. તેમાં મારો અનુભવ ઉમેરાય તો નુકશાન થવાનો સંભવ નથી.

મુખ્ય સવાલ તો વિચારવો બાકી છે. આરોગ્યની જરૂર શી છે? જરૂર ન હોય એમ ધારીને આપણે વર્તીએ છીએ. એટલું તો ચોક્કસ છે કે શરીરને હૃષ્ટપુષ્ટ બનાવીતેને એશઆરામ ભોગવતું કરી મેલવું, તેજ આ પૃથ્વીમાં સાચવવા જેવી વસ્તુ છે એમ કરવું ને તેને મજબૂત જોઇ તેનો ગર્વ કરવો, એ હેતુ આરોગ્યનો હોય તો આરોગ્ય મેળવવા કરતાં શરીર રક્તપિત્તથી ભરેલું હોય તે વધારે સારૂં છે.

આ શરીરને, બધા ધર્મોએ ઇશ્વરને મળવાનું, તેને ઓળખવાનું ઠેકાણું માન્યું છે. તે દેવતાઇ ઘર કહેવાયું છે. આપણને ભાડે મળ્યું છે ને ભાડામાં આપણે ધણીને માત્ર તેની સ્તુતિ—ઇબાદત—એજ આપવાનું છે. ભડાખતની બીજી શરત એ છે કે તેનો ગેરઉપયોગ ન કરવો. તેને બહારથી ને અંદરથી સારૂં ને સાફ રાખવું, ને જેવી હાલતમાં મળ્યું છે તેવી હાલતમાં ધણીને અમુક મુદતે પાછું સોંપી દેવું. જો ભાડાખતની બધી શરતો પાળીએ તો ધણી આપણી મુદત પૂરી થયે સામેનું ઇનામ આપે છે ને પોતાના વારસ બનાવે છે.

જીવમાત્રને શરીર છે, ને તેનો ધાટ લગભગ એકજ છે, એટલે કે તેને પણ સાંભળવાના, જોવાના, સુંઘવાના, ભોગ ભોગવવાના દરવાજા છે; પણ મનુષ્યદેહને રત્નચિંતામણી કહી વર્ણવ્યો ને ગાયો છે. રત્નચિંતામણિનો અર્થ છે કે તે રત્નમાંથી જે ધારીએ તે મળે. પશુઓના શરીર મારફતે જીવ જ્ઞાનપૂર્વક ભક્તિ—ઇબાદત—કરી શકતો નથી. જ્યાં જ્ઞાનપૂર્વક ભક્તિ ન હોય ત્યાં મુક્તિ ન હોય, ને જ્યાં મુક્તિ નથી ત્યાં ખરૂં સુખ નથી, ને ખરાં દુઃખનો નાશ નથી. શરીરનો સદુપયોગ થાય એટલે તેને ઇશ્વરનું ઘર કરીને રખાય તોજ તે કામનું છે; અથવા તો તે હાડકાંનો, માંસનો કે લોહીનો એક ગંદો લોચો છે, તેમાંથી નીકળતાં પાણી ને શ્વાસ તે ઝેરી છે. શરીરનાં અગણિત નાનાં ને મોટાં છિદ્રોમાંથી નાકળતી એક પણ વસ્તુને આપણે સાચવવા માગતા નથી. તેનો વિચાર કરતાં, તેને જોતાં, તેને અડકતાં ઉલટી

કરીએ છીએ. મહામહેનત કરવાથીજ તેમાં જીવડા પડતા આપણે અટકાવી શકીએ છીએ. તેવાટે આપણે લુચ્ચાઇ, દેાંગાઇ, સ્વચ્છંદ, કપટ, ચેારી, જારી વગેરે લાખેા ન કરવાનાં કામ કરીએ છીએ. તે તેાલડી તેર વાનાં હમેશાં માગે છે, ને તે બધું મળતાં છતાં પણ એવી કંકણ જાતની છે કે ઠીકરા કરતાં પણ પ્રહાર સહન કરવાની શક્તિ તેનામાં ઓછી છે. પલકવારમાં તેનેા નાશ થઇ જાય છે.

શરીરની આવી સ્થિતિ વાસ્તવિક છે. જેનેા સરસમાં સરસ ઉપયેાગ થઇ શકે તે વસ્તુનેા દુરુપયેાગ થવાની સત્તા તેમાં હેાયજ; ન હેાય તેા તેની કિંમત ગણાય કે અંકાય નહિ. સૂર્યના તેજની પરીક્ષા આપણે કરવા શક્તિમાન છીએ; કેમકે તેના અભાવે અંધારૂં કેવું છે તે જોઇ શકીએ છીએ; અને જે સૂર્ય વિના આપણે ઘડીભર ન જીવી શકીએ તેજ સૂર્યમાં આપણને બાળીને ખાખ કરી નાખવાની શક્તિ રહેલી છે. રાજા બહુ સારેા થઇ શકે છે તેમ મહા અધમ પણ થઇ શકે છે.

શરીર ઉપર કાબૂ મેળવવા ઈશ્વર—ખુદા—મથી રહ્યો છે તેમ રાક્ષસ—શેતાન—પણ કાળજાતુટ મહેનત કરી રહ્યો છે. જ્યારે શરીર ઈશ્વરને કબજે રહે છે ત્યારે તે રત્નસમાન છે. જ્યારે તે રાક્ષસને કબજે આવે છે ત્યારે તે નરકની ખાણરૂપ છે. વિષયમાં રૂંધાએલા, આખેા દિવસ જેમાં બધી જાતના સડનારા ને સડેા કરનારા ખેારાકેા ભરાયા કરે છે, જેમાંથી દુર્ગંધ નીકળ્યા કરે છે, જેના હાથપગ ચેારી કરવામાં વપરાય છે, જેની જીભ ન બેાલવાનું બેાલવામાં, ન લેવાનું લેવામાં, જેના કાન ન સાંભળવાનું સાંભળવામાં, જેની આંખ ન જોવાનું જોવામાં અને જેનું નાક ન સુંઘવાનું સુંઘવામાં વપરાય છે એવાં શરીર તે નરકથી પણ ખરાબ છે. નરકને તેા સૈા નરકરૂપેજ જોશે, પણ શરીર નરકરૂપે વપરાતાં છતાં તેને આપણે સ્વર્ગરૂપે ગણતા ચાલ્યા જઇએ છીએ. એવેા રાક્ષસી દંભ ને ડેાળ શરીરને વિષે રહ્યો છે. જાજરૂને જાજરૂ જાણી આપણે તેનેા ઉપયેાગ સમજીશું, પણ મહેલ જાજરૂતરીકે

વપરાય ત્યારે વિપરીત પરિણામ આવેજ; એટલે શરીર રાક્ષસને કબજે હોય તેનું આરોગ્ય ઇચ્છવાને બદલે તેનો નાશ ઇચ્છવો એ સુખકર છે.

આરોગ્ય પ્રકરણોવડે એમ બતાવવા પ્રયત્ન કર્યો છે કે ઈશ્વરી કાયદા પાળવાથીજ શરીર આરોગ્ય રહી શકે. રાક્ષસી કાયદાને તાબે થવાથી શરીર કદિ આરોગ્ય ન મેળવી શકે. જ્યાં ખરૂં આરોગ્ય છે ત્યાંજ ખરૂં સુખ છે, અને ખરૂં આરોગ્ય મેળવવા સારૂ આપણે સ્વાદેંદ્રિય-જીભ-ને જીતવીજ જોઇએ. જો તેમ કરીએ તો બીજી વિષયેંદ્રિયો પોતાની મેળે વશ રહે છે, અને જેણે ઈંદ્રિયોને વશ રાખી છે તે જગતને વશ કરે છે; કેમકે તે માણસ ઇશ્વરનો વારસ, તેનો અંશ બને છે. **રામ નથી રામાયણમાં, કૃષ્ણ નથી ગીતામાં, ખુદા નથી કુરાનમાં, ક્રાઈસ્ત નથી બાઇબલમાં, તે બધા માણસના ચારિત્રમાં છે. ચારિત્ર તે નીતિમાં છે. નીતિ સત્યમાં છે. સત્ય એજ શિવ છે. એ જે કહીએ તે છે.** આ પદાર્થ છૂટોછવાયો પણ આરોગ્યના પ્રકરણોમાં જોવામાં આવે એ આ પ્રયાસનો મૂળ હેતુ છે.

સમાપ્ત

શુદ્ધિપત્ર

પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૪૬	૧૧	કાવત	કૌવત
૫૧	છેલ્લી	સા	સૌ
૫૯	”	કકઈ	કંઇ
૬૬	૩	કે	કે
૬૬	૨૫	કે	કે
૯૫	૨૧	એછી	ઓછી
૯૯	૧૧	ગાશીતળા	ગૌશીતળા

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલયમાં હાલ મળતા

उत्तम अने सस्ता ग्रंथो

અતિ ઉત્તમ ધાર્મિક ગ્રંથો

ગ્રંથનું નામ	પૃષ્ઠ.	કદઈંચ.	મૂલ્ય.
શ્રીવાલ્મીકિ રામાયણ—મોટા બે ભાગમાં	૧૪૦૦	૬।।×૧૦	૬)
મહાભારતનાં આદિ અને સભાપર્વ.	૬૦૦	,,	૨
શ્રીદાસબોધ—નવી આવૃત્તિ	૬૨૦	૫।। ×૮	૨।।
શ્રીજ્ઞાનેશ્વરી ભગવદ્‌ગીતા—નવી આવૃત્તિ	૭૦૦	૫।। ×૮।।	૨।।।
શ્રીમદ્ ભાગવત—ઉત્તમ ભાષાંતર	૭૦૦	૮ ×૧૧	૫)
શ્રીરામકૃષ્ણકથામૃત—બ ને ભાગ ભેગા	૬૫૦	૫।। ×૮	૨।।
સ્વામી રામતીર્થ ગ્રંથ ૧ લો. ભા.૧ થી ૫	૫૦૦	,,	૨)
,, ,, ગ્રંથ ૨ જો ભા. ૬ થી ૯ નવી આવૃત્તિ સત્વર પ્રસિદ્ધ થશે.			
,, ,, ગ્રંથ ૩ જો ભાગ ૧૦—૧૧	૫૦૦	૫।। ×૮	૨)
સ્વામીવિવેકાનંદ ગ્રંથ ૧લો ભા.૧—૨—૩	૫૭૫	,,	૨।
,, ,, ગ્રંથ ૨ જો ભાગ ૪—૫	૬૦૦	,,	૨।
,, ,, ભાગ ૬ થી ૮ નોખા	૧૦૦૦	૫ ×૬।।	૩)
,, ,, ભાગ ૯ મો—સંપૂર્ણચરિત્ર	૭૪૦	,,	૨।।
,, ,, ભાગ ૧૦ મો—રાજયોગ	૩૦૦	,,	૧।
શ્રીભજનસાગર—નવી આવૃત્તિ	૨૦૦	૫ ×૮	૦।।=
ઉત્સાહ અને ચેતનાપ્રેરક પુસ્તકો			
આગળ ધસો	૫૮૪	૫ ×૬।।	૧)
ભાગ્યના સૃષ્ટાઓ	૭૨૦	,,	૧।।
સુખ સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિ	૫૫૨	,,	૧)=
પ્રભુમય જીવન	૨૧૬	,,	૦।।
વૈદક સંબંધી ઉપયોગી પુસ્તકો			
આર્યભિષક્ અથવા હિંદનો વૈદ્યરાજ	૧૦૦૦	૫।। ×૮।।	૪)
આરોગ્યવિષે સામાન્ય જ્ઞાન—ગાંધીજીકૃત	૧૪૦	૫ ×૬।।	૦।=
ઉત્તમ બોધદાયક જીવનચરિત્રો			
કાઉન્ટ ટૉલ્સ્ટૉયનું જીવનચરિત્ર	૬૨૦	૫।। ×૮	૨।।